

Транскрипция видео -

«Задайте вопрос Лауре Сильве: межличностные отношения»

«У меня непростая задача - справиться с эмоциональной зависимостью к бывшему мужу. Прошло два года с момента развода, уже год как живет с другой женщиной. Является сособственником в доле на квартиру, разменять квартиру нет возможности и желания. Стараюсь не общаться сама, все вопросы решаю через дочерей. Но периодически он внезапно появляется на горизонте, раз в 3-4 месяца. После этого у меня начинается депрессия, воспоминания, сожаления о том, что сама подала на развод, не стала терпеть и ждать, как многие делают.

Я готова бежать к нему (образно выражаясь). Постоянно живу иллюзией, что он набегаются и вернется. Пробовала прощать и отпускать на подсознательном уровне, повторяю аффирмации на тему, что я не нуждаюсь в какой-либо зависимости, так как я нахожусь под защитой высших сил и они меня любят и прощают себя и т.д.т.п. Я осознаю, что это от непростения себя, неприятия себя такой, какая есть.

Без него не могу жить, думаю о нем, как будто на нем свет клином сошелся. Прожили в браке 28 лет. Других мужчин вообще не представляю на его месте, как ни пыталась. Как будто программа во мне какая-то сидит. Хочу быть самодостаточной, уверенной. Хочу мира и покоя в душе, устала от самобичевания, очень хочу вернуться к себе. Ощущаю себя эмоциональным роботом.»

~ Светлана



Светлана, прочитав ваш вопрос, я чуть не расплакалась. Ведь я знакома с подобной ситуацией не понаслышке.

Много лет назад я была замужем и думала, что очень люблю этого мужчину. Я полностью растворилась в нем... Мне казалось, что моя душа полностью принадлежит ему. И я была уверена, что люблю его.

Но это был плохой брак. Не было взаимной поддержки, любви... Это больше было похоже на зависимость, чем на любовь. Я привыкла к нему, привыкла к унижениям с его стороны. Даже когда мы виделись после развода, я страдала, чувствовала себя беззащитной перед ним. Это было ужасно. Он вел себя, как собака на сене - я ему была не нужна. Но я не могла расстаться с мыслью, что он нужен мне. Я же себя вела так, как будто пребывала в психологической зависимости от него...

Но со временем я устала от этого. Я подумала, что у меня должна быть лучшая альтернатива. Так жить нельзя. Моя душа, мое сердце, моя доброта не заслуживают такой судьбы.

Не думайте, что я не пыталась вернуть его всеми возможными способами, когда мы разошлись. Я использовала «Зеркало сознания», визуализировала, какой

несчастной я была. У меня были депрессии, истощение, болезни. Я не могла свести концы с концами... Это чистая правда! Вам может показаться нелепым, что Лаура Сильва может быть в таком состоянии, но и у меня в жизни были тяжелые времена.

И я визуализировала себя в голубой рамке подавленной и разбитой. А потом представляла нас с ним вместе. Как будто мы счастливы вместе, любим друг друга, целуемся, занимаемся любовью...

Но знаете, что? Каждый раз, когда я это делала, Бог как будто говорил мне, что это неправильно. Мы ссорились еще больше, отношения становились еще хуже. Я не могла понять, почему? Неужели метод Сильва не работает? Ведь чем больше я программировала и хотела, чтобы он был в моей жизни, тем хуже становились отношения. «Ему нужен кто-то другой, не я...» И я все глубже погружалась в депрессию.

И однажды я поняла, что нельзя ограничивать возможные сценарии развязки ситуации. Я думала, что больше всего на свете хочу быть с ним. Но это было совсем не так.

Если задуматься, на самом деле, я хотела быть счастливой, любимой, здоровой, жить в изобилии... Я хотела, чтобы у меня была любовь, полноценные отношения... Вот чего я хотела на самом деле! И я думала, что могу получить это все только с ним. Но я ошибалась...

Итак, что я вам порекомендую.

Первое. Войдите в медитативное состояние и визуализируйте себя в своем сознании. А потом сотрите эту картину. Если вы знаете технику «Зеркало сознания» из программы «Живи в ритме Сильва», используйте ее... Если нет, сделайте следующее.

Так вот, сотрите эту картину, а затем представьте новую себя, у которой есть здоровье, счастье, изобилие, эмоциональная поддержка, стабильность и любящий человек. Не задумывайтесь о том, как это произойдет. Просто представляйте себя со всеми этими качествами. Что касается его – может быть, он там и будет... А может быть, и нет! Главное – это вы!

Вы можете указывать на него и говорить: «Я хочу его, я хочу его, хочу его...». Но три ваших пальца указывают на вас саму! Вы не можете контролировать его действия, мысли, поведение. Вы можете управлять только своей собственной жизнью. Помните, три пальца указывают на вас. Полный контроль человек может обрести только над самим собой. Сосредоточьтесь на своей, а не на его жизни.

Представьте себя счастливой женщиной, у которой есть здоровье, любовь, изобилие и все, о чем вы мечтаете. И неужели вы действительно хотите, чтобы он вернулся в вашу жизнь? Со своими изменами и всеми поводами для расстройства...

Вы действительно этого хотите? Нет! Вы хотите лучшей жизни!

Я, конечно, не могу утверждать за вас, но главное - поймите, что сосредоточиться нужно на вас самой, у которой есть все, чего вы заслуживаете как человек и как женщина!

И еще один совет. Когда вы думаете о нем и чувствуете боль в сердце, тоскуете по нему, сделайте следующее. Закройте глаза и возобновите в памяти эти чувства боли и отчаяния. Затем оцените по 10-бальной шкале, насколько сильны эти

чувства. 10? Может быть, 9? 10 означает: «Мои чувства к нему очень сильны. Я так хочу, чтобы он вернулся!»

А теперь я вам расскажу один особенный прием. Я не обучаю этому всех – это персонально для вас. Итак, держите голову прямо. Следите за своей рукой. Смотрите вверх (думая о всех этих негативных чувствах), потом по диагонали вниз. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз. Повторите 20-30 раз, думая о нем. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вот так. Двигайте только глазами, голова пусть остается неподвижной.

А потом в противоположном направлении. Опять, раз 20-30. А потом вот так, прямо сверху вниз. Вверх-вниз, вверх-вниз. Самый верх – самый низ, самый верх – самый низ, самый верх – самый низ. Потом из стороны в сторону, из стороны в сторону, из стороны в сторону.

А затем глубоко вдохните и подумайте о чем-то приятном: о детях, о прекрасной погоде за окном, о нарядах...

Теперь опять вернитесь к 10-бальной оценке. Спросите себя: «Моя депрессия так же сильна? Я так же сильно страдаю по нему?» Результат должен уменьшиться. Возможно, с 10 он опустится до 6 или 5.

Итак, теперь вам легче, вы чувствуете себя несколько лучше. И уже меньше страдаете от неприятных мыслей о нем. Ведь вам это совсем ни к чему! Вы можете повторить упражнение еще раз или два, пока неприятные мысли полностью рассеются. И теперь не важно, здесь он или нет, думаете вы о нем или нет – это уже не так сильно влияет на вашу психику.

Благодаря этим упражнениям, вы развеяли негативные чувства, связанные с ним. Освободившись от них, вы можете начать исцеление, чтобы стать женщиной, которую вы любите, уважаете и которой вы восхищаетесь.

Но необходимо делать оба упражнения!

Медитируйте, визуализируйте себя такой, какая вы сейчас и представляйте себя такой, какой хотите быть, без него. Сосредоточьтесь на вас самой! И образ вас самой, у которой есть все, чего вы хотите, всегда будет перед вами и будет вести вас в нужном направлении.

Каждый раз, когда вы думаете о нем, подумайте об этом образе вас самой, у которой есть все - любовь, счастье, изобилие, здоровье – все! И затем выполняйте это упражнение глазами, которое называется «десенсибилизация чувств», чтобы облегчить страдания о том, кто на самом деле их не достоин.

Вы заслуживаете большего. Вперед, к лучшей жизни!



2-дневный интенсивный тренинг
по методу Сильва™
даст вам полный обзор на 360°

Сильва 360°

25-26 июня в Москве

Если вы хотите **задать свой вопрос лично Лауре Сильве и получить от нее личный ответ**, у вас будет такая возможность [на тренинге «Сильва 360°»](#).

[«Сильва 360°»](#)