

КОНСТАНТИН
ДОВЛАТОВ
Я – МЫ

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЯМЫ
НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ**

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.4
Д58

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Довлатов, Константин.

Д58 Я — МЫ, или Как преодолеть ямы на пути к счастью / Константин Довлатов. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-111138-0

Эта книга для всех, кто хочет, чтобы счастье заглянуло в их жизнь. Техники, предложенные автором, дают точку опоры, которая позволяет перевернуть мир! Вы пройдете путь от «Я» к «Мы», и на каждом этапе самопознания будете все лучше понимать свои желания и потребности, что позволит построить по-настоящему счастливые и крепкие отношения с близкими людьми.

Найти спутника жизни, преодолеть «одиночество вдвоем», обрести внутреннее равновесие, чтобы духовно расти в паре, сообща строить счастливую и успешную жизнь — возможно!

Константин Довлатов — автор трех бестселлеров, известный психолог и коуч, популяризирующий простые и эффективные способы самокоррекции.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-111138-0

© Довлатов К., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

Введение	10
О чем моя книга, и для чего она написана	12
О любви.....	16

ЧАСТЬ I. Я

Глава 1. Свой Путь	20
Саморазвитие — это способ изменить окружающую реальность	21
В чем смысл саморазвития?.....	23
Проблемы саморазвития.....	24
Учитесь и творите свою реальность	29
Не противьтесь природе!	32
Духовное развитие: сила внутри нас	34
Как «измерить» духовный рост?	41
Как не поддаться иллюзии?.....	41

Глава 2. Взгляд на себя из сердца	44
Что находится под лекалами социума?	46
Перенос сознания в сердце	48
Практика «Чувствование сердцем»	53
Маски	57
Прикоснитесь к своему сердцу	61
Треугольник «Жертва — насильник — спаситель»	64
Практика свободы от социума.....	67
Я виноват!	70
Сердце и процветание	73
Глава 3. Прививка от одиночества	77
Формы одиночества.....	78
Интроверты	80
Экстраверты	83
Поглаживания	84
Причины одиночества	86
Практика работы с одиночеством	95
Нормальное сердце	98

Как понять, что сердце открылось?.....	100
Почему закрывается сердце?.....	103
Глава 4. Незавершенные романы	104
Стандартные психологические рекомендации для завершения отношений.....	107
Что происходит и как происходит	108
Валентность отношений.....	117
Патриархальные семьи	120
Матриархальные семьи	120
О мелких «незавершенках»	126
Как завершить отношения?	128
Зачем к нам приходят люди	130
А если эмоции сильные?.....	133
Методика работы с метафорическими картами в отношении людей, с которыми у вас есть эмоциональные сложности	136
Как завершить отношения с людьми, с которыми есть сильные завязки	148
Методика работы с метафорическими картами при нарушении порядка в роду (с исключенными людьми)	149

Методика работы при переплетении	151
Методика работы с метафорическими картами в отношении ушедших людей	154
Глава 5. Техника избавления от обид	157
Вы обиделись?	158
Готовы?	159

ЧАСТЬ II. МЫ

Глава 6. Как встретить нужного мужчину	164
Аксиома отношений	167
Биологическая причина создания отношений	168
Социальные нюансы отношений	169
Если из отношений ушла страсть, это норма или начало конца?	174
Что делать с «отставшим» партнером, надо ли тянуть его или отпустить?	175
Любовный треугольник	175

Почему отношения не создаются вообще?	177
Что мы ищем в партнере?	179
Вы распознаете и воспринимаете только знакомую вам форму любви	179
Упражнение для снятия влияния образа отца	180
Глава 7. Как сделать мужа миллионером?	199
Как деньги изменили нас	204
Почему некоторые женщины зарабатывают больше?	205
Что происходит с женщиной, если она работает только ради денег	206
Если она зарабатывает больше	206
Как устроена женщина?	208
Мы разные, но мы вместе	210
Заработать миллион, или Выше головы не прыгнешь?	214
Гендерные войны	216
Как обрести достоинство	218

Как женщина обращает на себя внимание?	220
Мужчина — зеркало, в котором отражаетесь вы	221
Как отношения и деньги влияют друг на друга	223
Спасает ли «нычка»?	224
Кому деньги достаются легко, и что важнее денег?	225
Откройте в себе творчество!.....	227
Энергия пары	229
Вы думаете, люди настолько умны, что все должны понимать сами?	233
Мужчины не умеют любить?	235
Дайте мужчине возможность решить проблемы.....	238
Женская любовь	239
Как женщины проверяют мужчин на прочность	241
Подарки от мужчин	243
Ты самый сильный, или Как купить Porsche	244
Растите вместе!	246

Глава 8. Сила парных отношений.....	251
Что такое парные отношения	253
Основные понятия.....	255
Чакры	258
Типы пар. Чакральная пара	263
Типы пар. Симбиотическая пара	265
Типы пар. Сценарная пара	268
Варианты развития отношений в паре	277
Работа над отношениями	281
Самостоятельная работа	282

Введение

Как ни странно, но вы очень плохо знаете себя. Вернее, того человека, который живет внутри вас. Не удивляйтесь и не спорьте — это действительно так. Вы живете с собой каждый день на протяжении многих лет, но так и не узнали — кто вы и кто он — ваш старый знакомец, которого, как вам кажется, вы знаете давно и основательно, но который не перестает вас удивлять своими неожиданными действиями и поступками.

Ничего удивительного! На познание себя многие люди тратят годы. Те, кто встал на путь самосовершенствования, не жалеют на это времени и сил. Но результат превосходит все ожидания! Эти люди обретаю жизнь, полную света и радости. Они свободны и благополучны. Проблемы, тревоги, сомнения больше не разрывают их сердца и не разъедают души. Они живут в гармонии с собой, потому что научились понимать собственные потребности и желания. Мнения окружающих и шум толпы больше не заглушают голоса их сердца, потому что они **научились отделять главное от второстепенного, обрели долгожданную свободу и право жить так, как они хотят.** Трудности, хлопоты и мелкие житейские неурядицы они принимают с улыбкой — потому что понимают, что это всего лишь часть пути. Ну а сложности, проблемы и ошибки, которые есть

в их жизни, дают им прекрасную возможность открыть в себе новое и неизведанное, что делает путь к себе еще более интересным и удивительным. Это самое потрясающее путешествие, которое может совершить каждый из нас! И цель его — прийти к себе, к себе истинному, настоящему.

На пути самопознания вас ждет немало удивительных открытий. Будьте к этому готовы! Некоторые из них не так просто принять!

Может оказаться, что долгое время вы стремились совсем не к тому и добивались не того, что вам на самом деле нужно.

И все это только потому, что не понимали себя и жили в жестких рамках навязанной вам роли. Вы словно поднимались на гребень волны, и казалось, вот он — момент счастья! Но снова срывались вниз, испытывая очередное разочарование и опустошенность.

Вы хотели счастья и долго искали человека, который вам «подходит», а потом пытались «перекроить» его под себя, но все равно не находили гармонии и покоя. А ведь на самом деле этот человек всегда был рядом, просто вы не понимали энергетики вашей пары и расходовали бесценную энергию любви совершенно бесполезно. Вы проживали готовые сценарии с четко прописанными ролями и не понимали, почему снова не испытываете счастья. Но оказывается, **все, что нужно для счастья, — это выйти за рамки «прописных истин» и начать жить свободно**, понимая себя и принимая сложный внутренний мир партнера.

Вы искали разные источники силы и не находили их. Просто вы не знали о том, что за вами — огромная сила, сила вашего рода. И если вы знаете, как использовать эту силу, то идти по жизни намного легче! Нарушая иерархию рода и другие его законы, вы лишаете себя огромного запаса энергии, и именно это не позволяет вам чувствовать себя полностью счастливым.

Смело ступайте на путь, ведущий к познанию себя. Он тернист и труден. Но оттого и прекрасен. Понять себя, поверить в свои силы, почувствовать собственную ценность, осознать свое место в этом большом и разнообразном мире — нет цели выше и прекраснее!

О чем моя книга, и для чего она написана

Если вы хотите добиться успеха в жизни, то обязательно должны развиваться. И совсем не важно, о чем вы мечтаете — познать радость любви, сделать блестящую карьеру или реализовать творческие порывы. Только постоянный личностный рост и саморазвитие позволят вам достичь целей и воплотить в реальность самые смелые мечты.

Я написал эту книгу для того, чтобы люди, которые уже сегодня понимают важность и необходимость саморазвития, прошли этот сложный, но невероятно интересный путь легче. Много лет я провожу

тренинги и консультации и накопил немалый опыт. Я знаю, что все люди, при всем разнообразии их характеров, личностных особенностей и условий жизни, хотят одного — быть счастливыми.

Стремление к счастью свойственно молодым и пожилым, богатым и не очень, мужчинам, женщинам, студентам, бизнесменам, домохозяйкам, инженерам, программистам, военным — всем. Каждый из нас мечтает о своем счастье — о любви, благополучии, карьере, о деньгах, дальних путешествиях. Для кого-то нет мечты больше, чем поскорее выплатить ипотеку и вздохнуть свободно, а кто-то готов пройти сто дорог, чтобы постичь истину и обрести душевный покой. **И каждый ищет свой путь к счастью.** Вы тоже пытаетесь нащупать его, словно пробираетесь в сумерках к источнику света. И даже если сегодня ваша жизнь тяжела, скучна и однообразна, вы все равно мечтаете о том, чтобы однажды проснуться абсолютно счастливым человеком.

У кого-то этот путь извилистый и утомительный, а кому-то удастся прийти к процветанию короткой и прямой дорогой. Все зависит от того, в какой момент жизни вы пришли к выводу о необходимости перемен.

Те, кто уже смогли возвыситься над суетой, живут легко и свободно и знают, что саморазвитие — это единственный способ достижения счастья.

Хочешь жить в достатке — развивайся!

Мечтаешь о любви — познай себя!

Стремись к свободе и независимости — разорви порочный круг стереотипов!

Развивайся, чего бы ты ни хотел и о чем бы ни мечтал!

Рано или поздно любой человек задумывается над тем, зачем он живет, почему не чувствует себя удовлетворенным собственной жизнью и как жить дальше. У одних это происходит в виде глубокого переосмысления целей и ценностей, у других — намного проще, в виде попытки изменить внешние атрибуты жизни. Но, так или иначе, этот момент наступит. Это похоже на то, что вы бежали куда-то и вдруг ударились лбом о стену. Стоп! А куда я бегу, зачем и почему? А нужно ли мне это? Неужели именно этого я хочу больше всего на свете?

И чем раньше возникнут эти вопросы в вашей голове, тем лучше. Чем раньше вы осознаете необходимость перемен, тем больше лет счастливой и спокойной, обеспеченной и гармоничной жизни вам предстоит прожить.

Что же такое — осознать необходимость перемен? Глубокое понимание того, что ваши нынешние ценности, нравственные установки, цели и желания перестали вас удовлетворять, неизбежно порождает жгучее желание «попробовать жить по-другому», «начать жизнь с чистого листа», «сделать перезагрузку». Называйте так, как вам хочется. Но желание это такое сильное, что человек просто не знает, как с ним справиться и что с ним делать. **Как обновить жизнь? Как стать другим и увидеть мир совершенно иначе? Как выйти из замкнутого круга стереотипов?**

Вопросов всегда больше, чем ответов. И это очень хорошо!

По опыту работы с сотнями людей я знаю, что поиск ответов — это и есть самое ценное! Потому что это — путь к себе, который называется самопознанием. А самопознание является важнейшей частью процесса развития личности. Вот так причудливо иногда все переплетается...

Развитие личности представляет собой сложный процесс, который состоит из саморазвития и самопознания.

Я написал эту книгу не только для тех, кто уже приблизился к переоценке своей жизни, но и для тех, кто, возможно, еще не осознает «первых звончков», которые посылают им сердце и душа.

Перед вами сейчас стоит выбор дальнейшей жизни: плыть по течению и быть как все — ходить на работу, раз в неделю встречаться с друзьями или бросить вызов судьбе и вырваться из повседневной рутины. К сожалению, большинство предпочитают первый вариант, потому что он абсолютно безопасен. Я это знаю, и меня это ничуть не удивляет. Но я верю, что найдется немало людей, которых эта книга «разбудит», и они отправятся по дороге саморазвития к процветанию.

Первый шаг будет робким и осторожным, но он все-таки будет сделан!