



Счастливая жизнь:  
workbook

**АНАСТАСИЯ БАЛАШОВА**

# СЧАСТЬЕ, КОТОРОЕ Я СОЗДАЮ

ОСОЗНАННЫЙ ПУТЬ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ:  
ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОБИД, ЗАБЫТЬ БЫВШЕГО  
И НАЧАТЬ ЛЮБИТЬ БЕЗ СТРАХА



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.9  
Б20

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

**Балашова, Анастасия.**

Б20      Счастье, которое я создаю. Осознанный путь возвращения к себе: освободиться от обид, забыть бывшего и начать любить без страха / Анастасия Балашова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 144 с. — (Счастливая жизнь: воркбук).

ISBN 978-5-17-177783-8

Ты достойна любви, которая наполняет, а не опустошает. Которая дает крылья, а не заставляет сомневаться в себе. Этот воркбук — не просто про «как пережить расставание», а про то, как превратить любой опыт (даже неудачный!) в фундамент для счастливых отношений. Чтобы вместо сожалений, тревожных мыслей и вопросов «за что так со мной?» остались только легкость и непоколебимая вера в себя.

С помощью психологических техник, упражнений и вдохновляющих практик, разработанных опытным психологом и НЛП-коучем, ты: разберешь ошибки, обиды и иллюзии прошлых отношений, чтобы освободиться от их груза; освободишься от навязчивых мыслей и эмоциональной зависимости; научишься устанавливать здоровые границы, которые защитят твое сердце в будущих отношениях; переосмыслишь любовь, открыв путь к здоровым, гармоничным отношениям.

Открой дверь в абсолютно новую жизнь, где тебя ждут яркие эмоции, достойные мужчины и отношения, о которых ты всегда мечтала!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.9**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-177783-8

© Балашова А. , 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ВВЕДЕНИЕ



**В** жизни каждой девушки есть тот особенный бывший, который оставил больше всего шрамов на сердце. Потеря отношений — огромное эмоциональное потрясение для человека, ведь это односторонний процесс, ставящий нас перед фактом. И не остается ничего, кроме как принять и проработать это внутри себя.

Почему отношения не сложились, какие ошибки в какой момент были допущены, что нужно было сделать в прошлом, чтобы все сложилось иначе. «Почему он меня отвергал?» и «Как снова не попасть в эмоциональную зависимость?» — много лет я искала ответы на эти два вопроса. Даже пришлось стать психологом, чтобы разобраться в собственных любовных неудачах. Теперь точно знаю, почему на самом деле мужчина не выбирает женщину, и готова поделиться информацией, которая поможет сохранить психику после расставания.



**Надеюсь, этот воркбук станет для тебя пространством, где можно безопасно прожить боль, разложить обиды по полочкам и признаться себе: «Да, мне тяжело. Да, иногда кажется, что сердце не выдержит.» Но ты обязательно справишься, я в тебя верю!**

Я разделила книгу на **четыре ключевые части**, чтобы работа с воркбуком была максимально плодотворной.

**1**

### Проживание

Здесь мы разберем твои эмоции — боль, вину, обиду — и докажем, что не ты причина краха отношений. Ты не «сошла с ума» — ты попала в ловушку эмоциональной зависимости. Мы пройдем через этот хаос вместе, без осуждения.

**2**

### Принятие

Пора признать: эти отношения остались в прошлом. Мы мягко, но честно поможем тебе отпустить иллюзии («а вдруг он вернется?») и перестать кормить себя ложной надеждой.

**3**

### Осознание себя

Ты — не «бывшая», а цельная личность. Здесь мы восстановим твои границы, ценности и самооценку, найдем внутренние опоры, которые больше никто не сможет пошатнуть.

**4**

### Твоя новая жизнь

Жизнь не про страхи, а возможности. Мы уберем груз прошлого, определим новые ориентиры и подготовим тебя к здоровым отношениям — где ты будешь не жертвой, а равноправным партнером.

Каждая заполненная страница будет еще одним шагом от тоски по прошлому — к интересу перед будущим. Ты поймешь, что больше не заложница старых ран, потому что проделаешь огромную работу над собой: разберешь травмы, перепишешь сценарии, научишься слышать себя.

## **ВАЖНО!**

Эта книга выдержала все мои слезы, гнев и сотни часов терапии. Теперь она готова впитать и твои переживания. Пиши, зачеркивай, рви страницы — пусть она станет твоим личным проводником к свободе.



# КАК РАБОТАТЬ С ВОРКБУКОМ?



## СНАЧАЛА ТЕОРИЯ — ПОТОМ ПРАКТИКА

Каждая глава построена по принципу **«объяснение → применение»**. Сначала ты разберешь механизмы привязанности и причины своих негативных установок, а затем закрепíš знания через упражнения. Поэтому **не пропускай теорию!** Без понимания причин своих реакций практика превратится в пустые действия.

## УПРАЖНЕНИЯ — НЕ ДЛЯ «ГАЛОЧКИ»

После каждой теоретической части будут задания. **Не пропускай их, даже если кажется, что и так все понятно!** Последовательное выполнение практики перепрограммирует твои шаблоны мышления. Выполняй их письменно — только так мозг фиксирует изменения. **Если сложно, делай их медленно, с перерывами, но не игнорируй.**

## ГЛАВЫ ПРО ОШИБКИ: АНАЛИЗ БЕЗ САМОКРИТИКИ

Мы разберем твои (и мои!) промахи в отношениях. Но не чтобы корить себя, а чтобы **точно понять**, где включались ловушки привязанности. Выделяй маркером моменты, где узнаешь себя, — это триггеры, которые нельзя пропустить. Останавливайся, если чувствуешь сопротивление — это знак, что здесь спрятана важная эмоция, которую нужно осознать.



## ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ НА ПОЛЯХ

На страницах много свободного места, которое ты можешь использовать как **рабочее пространство**, где ты будешь отслеживать чувства и триггеры в реальном времени. Пиши:

- ♥ *Сегодня снова вспомнила его... Потому что увидела...*
- ♥ *Осознаю, что боялась...*

Это твоя карта внутренних ран — она нужна, чтобы их вылечить.



## ГЛАВА О ЗАВИСИМОСТИ — ТВОЯ «СКОРЫЯ ПОМОЩЬ»

Выдели ее стикером и перечитывай каждый раз, когда поймешь себя на:

- ♥ *«А вдруг он вернется?»* или *«Напишу ему...»*



## ПОСЛЕДНИЙ РАЗДЕЛ — ТОЛЬКО ПОСЛЕ ВСЕЙ КНИГИ

Там — инструкция, как собрать себя **новую**. Не заглядывай раньше времени! Сначала нужно пройти через анализ, иначе не работает.

# И ЕЩЕ

## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ НАПУТСТВИЙ

- ♥ Выделяй 15–30 минут ежедневно на работу с воркбуком.
- ♥ Не спеши — пропущенные эмоции вернутся триггерами.
- ♥ Доверяй процессу — даже если сейчас кажется, что «это не помогает».
- ♥ Готовься к непростому, но честному разговору с собой.



ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?



**Р**асставание, как любой стресс, связано с определенными негативными эмоциями, и от того, как быстро мы справимся с ними, зависит длительность и интенсивность переживаний.

Обида — то чувство, что есть практически у каждого человека, который узнал о расставании. И я понимаю, дорогая, что ты тоже сейчас, скорее всего, испытываешь ее.

Как мы понимаем, что человек обижен? По его мыслям. Дело в том, что эмоции не существуют просто так и не появляются из ниоткуда.

За каждой эмоцией стоит определенная мысль, которая является раздражителем для психики и заставляет нас испытывать те или иные чувства. Мысли приходят сами по себе, мы не несем ответственность за то, какие мысли возникают. Но **мы несем ответственность за то, какие мысли оставляем в своей голове.**

Обиженный человек (вероятно, ты узнаешь себя!) думает примерно следующее: «Всю себя ему подарила, а он использовал меня. За что мне это все? Никому никогда так не доверяла, как ему. Почему мир так несправедлив? Почему именно со мной? Да я никогда так не унижалась, столько лет терпела его, все для него делала. Почему все это происходит?»

**Обида — это всегда мысли про несправедливость.** «Мне нанесли ущерб, но я не виноват, я пострадавшая сторона, жертва обстоятельств и поступков других людей. Я хорошая, это вокруг меня одни негодяи, предатели, мерзавцы и обманщики, которые пользуются добротой и сводят меня с ума».