

Прочитала уже с десятков книг о женском счастье. И не то чтобы я чувствовала себя несчастной, но всегда хочется большего. К своему удивлению и радости книга Ирины оказалась на голову выше подобной литературы. С первых строк понимаешь, что в книгу вложена душа автора, — так все проникновенно сказано, так понятно и глубоко.

Василиса, Москва

Книга заставила меня переосмыслить мои отношения с мужем. Оказывается, именно то, на что я внимания не обращала, — чуть ли не самое главное в семейной жизни. Благодаря бесценным советам Ирины удалось сохранить семью и вновь воскресить былые чувства.

Ольга, Ставрополь

Так уж принято у нас: решать проблему, когда она уже есть. Я прежде поступала точно так же, и в результате столько обманутых надежд и ожиданий! Потом сказала твердое «нет» себе страдающей, взяла в руки прекрасную книгу и стала читать. До чего все правильно сказано, каждое слово! Я в восторге!

Инна, Краснодар

Полезную книгу найти не так-то просто. Эта — самая полезная! Если хотите избавиться от страданий и переживаний из-за мужчин, лучшего «учебника» не найдете!

Валентина, Тверь

Эх, попадись мне эта книга лет 20 назад, наверное, не было бы трех браков за спиной и разочарований в мужчинах. Но Ирина подарила надежду снова почувствовать себя счастливой. Спасибо.

Анна, Саратов

Ирина
ГАВРИЛОВА-
ДЕМПСИ
15 РЕЦЕПТОВ
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ
без измен и предательства

От мастера
психологии



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.5
Г12

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

Гаврилова-Демпси, Ирина Анатольевна.

Г12 15 рецептов счастливых отношений без измен и предательства. От мастера психологии / Ирина Гаврилова-Демпси. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 318 с. — (Звезда тренинга (7Бц); Психология для всех! (7Бц+CD)).

978-5-17-092137-9 (7Бц)

978-5-17-093330-3 (7Бц+CD)

Сотни желающих посетить тренинги! Тысячи писем с просьбой о помощи! Популярнейший автор в Интернете, эксперт известных женских журналов!

Эту книгу ждали те, кому уже помог этот удивительный психолог. Эта книга обязательно даст нужный совет тем, кому сейчас нужна помощь!

Ирина Гаврилова-Демпси — талантливый и востребованный психолог и психоаналитик. Она помогла обрести женское счастье почти 20 000 женщин, а ее статьи читают более 90 000 посетительниц сайта.

Книга открывает глаза на истинное женское счастье и помогает понять, почему произошла измена, что толкнуло ее мужчину к другой, и главное — что нужно сделать, чтобы это больше никогда не повторилось. Автор не дает готовых решений, а позволяет читательнице самостоятельно пройти путь «выздоровления» и обретения семейного счастья.

Данная книга выпускается в комплекте с диском и без него.

*Внимание тех, кто приобрел книгу с диском:
прилагаемый диск может быть воспроизведен только
на устройствах, поддерживающих формат MP3,
или на персональном компьютере.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



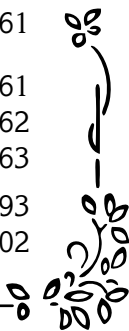
978-5-17-092137-9 (7Бц)
978-5-17-093330-3 (7Бц+CD)

© Гаврилова-Демпси И., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление



Благодарности	9
Введение.....	10
 Глава 1. Кармические уроки жизни.....	14
Случайных людей в нашей жизни не бывает	14
Любить и нуждаться в любви — это разные вещи	28
Как убеждения влияют на отношения	40
Любовь к мужчине начинается с любви к себе	44
Мы и родители.	52
Путь к душе.....	54
Зависимость и потеря причиняют самые большие страдания и боль	59
 Глава 2. Измена и предательство	61
Предательство и его корни	61
Любовь к матери.....	62
Любовь к отцу.....	63
Треугольники в отношениях	93
Треугольники жизни.....	102





Что делать, если муж встречается с другой женщиной	105
Пять стадий переживания утраты (потери) близкого человека	106
Возвращать мужа или развестись?	134
Итоги	142

Глава 3. Гордыня 143

Гордыня — это маска. Ее влияние на ваши отношения с мужчиной	145
Как рождается гордыня?	148
Бессознательное обесценивание мужчины женщинами	157
Почему вы обесцениваете мужчину?	163
Что делать, если я люблю, но не уважаю своего мужа?	166
Как исцелиться от гордыни?	166
Дорога к женственности лежит через отказ от борьбы	171

Глава 4. Зависимость 174

Зависимость и привязанность рождают предательство	175
Как зависимость влияет на ваши отношения	179
Типы зависимых женщин	181
Жена	181
Мать	183
Дочь	184
Сценарии развития зависимых отношений	186
Зависимость лишает способности глубоко любить	198





Корни зависимости	206
Отличие болезненной привязанности от любви... ..	212
Выводы: чем же любовь отличается от зависимости	216
Я потеряла себя в отношениях	219
Как не потерять СЕБЯ в отношениях с мужчиной?	224
Как только я начинаю привязываться к мужчине, он теряет ко мне интерес	229
Шаги в процессе духовного развития	239
Глава 5. Жалость	245
Я никогда не испытывала любви к нему, но мне всегда было его жалко	247
Чем отличается жалость от сострадания и сочувствия?	253
Как женщины кастрируют своих мужчин?	255
Как перестать быть матерью собственному мужу?	263
Глава 6. Одиночество	266
Страх одиночества обрекает вас на одиночество	266
Откуда берется ощущение пустоты?	267
Причины одиночества	269
Глава 7. Как пережить боль измены и исцелиться от зависимости	277
Боль измены — это серьезное и тяжелое испытание для женщины и одновременно ее урок	277





Примите свою боль	279
Откажитесь от надежды снова стать для него любимой	285
Примите свое бессилие и беспомощность	289
Анализ себя, своей жизни и роли других в ней ...	296
Поиск мужа в своем внутреннем мире	296
Прощение	298
Знакомство с собой	299
Пережить разочарование в любви	303
Найти свою мечту и предназначение	305

8

Послесловие. Я много знаю, но моя жизнь не меняется	313
--	------------





Благодарности

Хочу выразить свою глубокую благодарность моему дорогому мужу Майклу Демпси за то, что всегда вдохновляет меня и помогает мне в работе.

Моему восхитительному сыну, Гаврилову Денису, который поддерживает меня и проявляет искренний интерес ко всему, что я делаю.

Моему аналитику, Соколову С. Е., за то, что помог мне пройти мои кармические уроки.

Благодарю своего брата Пергаева Виталия и его жену Пергаеву Розу за то, что они есть в моей жизни.

Хочу сказать спасибо своим друзьям, Оле-се Ландри, Елене Ивасенко, Елене Титовой, Марине Никуловой за помощь, любовь и доброту.



*Посвящается моей любимой мамочке
Тригорьевой Тамаре
и моему удивительному отцу
Тригорьеву Анатолию*



Введение

*Боже! Дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что я могу,
И мудрость отличить одно от другого.*

Мы не можем обрести радость и покой в жизни часто потому, что пытаемся изменить то, что изменить не в силах. И часто опускаем руки и ничего не делаем там, где можно что-то поменять.

В женщине заключена огромная сила, способная менять и преобразовывать пространство вокруг себя.

Эта сила преобразования находится в наших глубинах, поэтому очень важно заботиться о своем внутреннем состоянии.

У каждой из нас своя история и свой путь, но именно это и объединяет нас всех.





Мы испокон веков стремимся к счастью, нам очень важно реализоваться в любви. Каждая женщина хочет быть любимой и единственной для своего мужа. Но путь к любви непрост. Много страхов, сомнений встречает женщина на этой дороге. И как иногда важно получить совет, знания, подсказку, поддержку, помощь, чтобы иметь силы двигаться дальше.

Эта книга о любви, о том, как прийти к ней, и о тех препятствиях, которые встречаются на пути к любви и счастью, приносящим большую радость в жизнь каждого из нас. Но часто внутренние страхи и нерешенные проблемы превращают радость любви в страдания и каждодневные ссоры, выяснения отношений и во взаимные упреки.

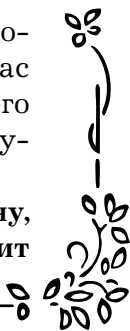
Где любовь, там часто бывает измена, эта книга поможет вам пережить измену и снова стать счастливой. Я поделюсь не только моим 15-летним опытом работы, но и, конечно же, своим личным опытом. Эта книга поможет обрести женскую мудрость, покой и гармонию.

Чтобы быть мудрой женщиной, надо прежде всего научиться любить себя и заботиться о себе.

Если хотите привязать к себе мужчину, старайтесь не быть привязанной к нему. **Парадоксально, но удерживать мужчину нужно отпуская.**

Способность отпускать — это роскошь, которая приходит с любовью к себе. Если внутри вас царит гармония, порядок, и вы знаете, для чего живете на этой Земле, то рядом с мужчиной будете становиться еще краше и счастливее.

Мужчина, как ни странно, любит не женщину, а свое состояние рядом с ней. Его любовь зависит





от того, **КАКИМ** он себя ощущает рядом с избранницей.

Если он чувствует себя **МУЖЧИНОЙ** рядом с вами, то будет стараться делать все, что в его силах. Ему очень важно быть **ЛУЧШИМ** в ваших глазах. И с таким **МУЖЧИНОЙ** вы будете чувствовать себя настоящей **ЖЕНЩИНОЙ**.

Женщина ждет встречи с таким мужчиной, забывая, что **сначала нужно принять в себе женщину, прежде в лице своей матери. Только после этого в вашу жизнь придет мужчина, которого вы сможете любить, и самое главное — уважать.** Находясь в конфликте с матерью, вы конфликтуете со своей женской природой. Видеть **МУЖЧИНУ** в своем мужчине — это ваша ответственность. Если глубоко в бессознательном вы не уважаете мужчину, и в вашем внутреннем мире он уже обесценен, то как бы вы ни старались быть счастливой, у вас это будет плохо получаться. А в своих несчастиях вы будете обвинять мужа, задавая себе вопросы: почему одни и те же ситуации регулярно приходят в мою жизнь? Почему отношения с мужчинами развиваются по повторяющемуся сценарию?

Ничего не изменится до тех пор, пока вы не осознаете своего вклада во все свои же страдания и во все, что происходит в ваших отношениях.

Кармические уроки приходят в вашу жизнь не с целью наказать, а с целью показать ошибки, дать возможность исправить их, получить исцеление и найти в себе силы изменить то, что вы можете изменить. А изменить вы можете только себя.





Пока не поймете своих уроков, постоянных ваших спутников в разных облициях, до тех пор вы будете жить страдая.

Часто женщины не понимают глубокого смысла своих страданий.

Столкнувшись с изменой и предательством мужа, они проводят много времени в борьбе с соперницей, в надежде вернуть мужчину, и после живут много лет с обидой и злостью на мужа. **Обида не отпускает, даже если он остался в семье.**

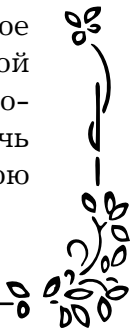
Женщина не понимает, что **муж — это ее кармический учитель.**

13

Простить измену невозможно, можно забыть, вытеснить из памяти, но боль предательства долгие годы будет глухо отзываться в вашем сердце, пока вы не увидите в измене нечто большее, чем просто предательство.

В процессе понимания и освоения этого урока вы будете менять свое отношение к произошедшему, увидите в вашей семейной жизни повторяющуюся драму вашего детства. И только тогда, поняв и осознав, что нет виноватых или виноваты все, вы найдете в себе силы для понимания и настоящего прощения, которое приведет вас не только к исцелению, но и к духовному росту и внутренним изменениям. К другому восприятию мира, отношений и себя.

Целью написания этой книги послужило мое большое желание помочь вам изменить свой взгляд на какие-то события жизни, помочь понять, какие проблемы вам нужно решить. Помочь прийти к любви и счастью, к душевному покою и гармонии.





Глава 1

Кармические уроки жизни

14

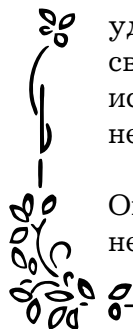
В отношениях с мужчиной женщина проходит свои кармические уроки:

1. Случайных людей не бывает.
 2. Любить и нуждаться в любви — это разные вещи.
 3. Как убеждения влияют на отношения.
 4. Любовь к мужчине начинается с любви к себе.
-

Случайных людей в нашей жизни не бывает

Несмотря на переживания, у женщины есть удивительная возможность исцелиться. За годы своей работы я выслушала много разных женских историй. И, к сожалению, всегда грустных, наполненных болью и страданиями.

Счастливые женщины ко мне не приходят... Они вообще редко ходят к психологам — счастье не принято «лечить».





Вы знаете, что у нас есть сознание, а есть нечто бессознательное, и сценарии ваших отношений уже существуют в глубинах этого бессознательного. Встречая мужчину, вы только воспроизводите запись отношений, которая была сделана в детстве.

Бессознательное — огромная часть психики, доступ к которой закрыт для сознания.

Сознательное живет своей жизнью, бессознательное — своей. Действия и мотивы бессознательного нам неведомы, но они ничуть не меньше влияют на нашу жизнь и отношения. Мы не замечаем этого влияния, но чувствуем его.

Замечали ли вы, что очень часто ваши сознательные желания никак не могут реализоваться?

Вы хотите замуж, но по каким-то причинам не можете выйти.

Вы опасаетесь предательства, но мужчина предает вас.

Вы хотите любви и тепла, а живете с закрытым и недружелюбным человеком.

И вы не понимаете: почему? Так же вы не понимаете: почему муж изменил?

Вы не находите ответы на свои вопросы, потому что ответы лежат в бессознательном, и искать их нужно там.

Попасть в бессознательное нелегко, психика тщательно оберегает вас от проникновения в ваши глубины.

Путь к себе — это дорога в бессознательное. Познание себя — это путешествие по его лабиринтам.

Медитации и работа с образами — это прямая дорога к тому, что скрыто в ваших глубинах.

Хотите увидеть и понять, какой сценарий взаимоотношений записан в вашем бессознательном?

