

УДК 159.964  
ББК 88.945+88.576  
Л 151

А

Художник *Дмитрий Резчиков*

**Ладейщикова, С. В.**

Л 151 Пять шагов из расставания [Электронный ресурс] / С. В. Ладейщикова. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 113 с.). — М. : Генезис, 2019. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-571-3

Эта книга для тех, кому когда-либо пришлось пережить расставание с любимым человеком. Вам говорят: забудь, прости, отпусти и живи дальше. Не получается. Вы все понимаете, но вам по-прежнему больно.

В книге собраны техники и упражнения, которые помогут вам освободиться от тех невидимых крючков, которые удерживают бывшего партнера в поле вашего внимания и причиняют вам боль. Вы с радостью и удивлением обнаружите, как изменится ваша жизнь, когда вы освободитесь. Ваш внутренний мир раскроет перед вами свои сокровища и станет источником новых ресурсов. И наконец, вы научитесь любить и уважать себя просто по праву рождения.

Никакого волшебства — только психология, техники и приемы из арсенала эмоционально-образной терапии, а также истории клиентов, рассказанные с их согласия.

УДК 159.964  
ББК 88.945+88.576

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Пять шагов из расставания [Текст] / С. В. Ладейщикова. — М. : Генезис, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-98563-564-5.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-571-3

© Ладейщикова С. В., 2019  
© Издательство «Генезис», 2019

А

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| От автора .....   | 3  |
| Почему я взялась за эту книгу? .....                    | 4  |
| Вступление, или Говорим на одном языке                  |    |
| Мечты сбываются со смещением (вместо предисловия) ..... | 8  |
| Начни свой путь .....                                   | 11 |
| Дорожная карта .....                                    | 17 |
| Глава 1. Первый шаг: отрицание                          |    |
| На тебе сошелся клином белый свет .....                 | 21 |
| Что пошло не так? .....                                 | 23 |
| Как вернуть эмоциональные инвестиции .....              | 27 |
| Механизм самоподдержки. Котенок (история клиента) ..... | 33 |
| Ожидания и авансы .....                                 | 41 |
| Самолет в Париж (история клиента) .....                 | 47 |
| Глава 2. Второй шаг: гнев                               |    |
| Здравствуй, гнев! .....                                 | 50 |
| Когда гнева нет .....                                   | 58 |
| Верните то, что вам не нужно .....                      | 64 |
| Чем пахнет обида? .....                                 | 69 |
| Глава 3. Третий шаг: стыд и вина                        |    |
| Самосуд .....   | 75 |
| Кто тебя пожалеет? .....                                | 79 |
| Что такое самооценка и как с ней бороться? .....        | 84 |

## Глава 4. Четвертый шаг: одиночество

|  |    |
|--|----|
| Главная встреча .....  | 86 |
| Волшебная собака, или Истории об одном и том же<br>(рассказы клиентов) ..... | 89 |
| Прощание .....   | 93 |
| Измена (рассказ клиентки) .....  | 96 |

## Глава 5. Пятый шаг: возрождение

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Видение .....                   | 100 |
| Мечты сбываются .....           | 102 |
| Антидепрессивный контракт ..... | 104 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Заключение ..... | 106 |
|------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| Список использованной и рекомендуемой литературы ..... | 108 |
|--|-----|