

УДК 159.9

ББК 88.53

Ф35

Переводчик Мария Десятова

**Федэл Т.**

Ф35 Одна и счастлива: Как обрести почву под ногами после расставания или развода / Тэмсин Федэл ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 334 с.

ISBN 978-5-9614-5392-8

Пережить разрыв отношений и не сойти с ума от обиды, боли и одиночества. Правильно реагировать на фальшивое сочувствие, бестактные расспросы, сплетни и разговоры за спиной. Не утратить веру в себя, в людей и любовь. Не наделать глупых ошибок, о которых потом придется жалеть. Не разучиться доверять другим и уметь открываться новым отношениям. Книга известной телеведущей и писательницы Тэмсин Федэл, которая вместе с мужем владела брачным агентством, а потом прошла через мучительный развод, но нашла в себе силы жить дальше и стать счастливой, обязательно поможет тем, кто оказался в похожей ситуации и не может найти выход.

УДК 159.9

ББК 88.53

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Tamsen Fadal, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5392-8 (рус.)

ISBN 978-1-250-06400-4 (англ.)

## Содержание

**Благодарности** . . . . . 13

**Введение. Сказка с печальным концом** . . . . . 19

### Глава первая

**Путь к «долго и счастливо» —  
«будь счастлива сама с собой»** . . . . . 27

Как же так получилось? . . . . . 27

Сперва доверься себе . . . . . 29

Обойдемся без ярлыков . . . . . 29

Углубиться в себя . . . . . 37

Ваша жизнь изменилась —  
примите это как данность . . . . . 38

Не поддавайтесь горьким мыслям . . . . . 40

Лучше быть одной, чем одинокой в паре . . . . . 41

Ешь, молись, отключайся . . . . . 46

### Глава вторая

**Первые девяносто дней —  
режим выживания** . . . . . 48

Не торопитесь . . . . . 50

Оглянитесь вокруг . . . . . 52

Убираем все, что мешает . . . . . 52

Посмотрите на себя в зеркало . . . . .	55
Проведите ревизию. . . . .	58
Ничего, кроме пользы . . . . .	58
Забудьте о традициях . . . . .	59
Стройте планы . . . . .	60
Даже если путь неясен — без паники . . . . .	60

### Глава третья

#### ***Романтизируйте будущее.***

<b><i>Прямо сейчас</i></b> . . . . .	64
Прошлое — это иллюзия . . . . .	65
Хватит обманывать себя. . . . .	67
Через тернии . . . . .	76
Нарисуйте свое прошлое.	
Спрогнозируйте будущее . . . . .	80

### Глава четвертая

#### ***Полюбить себя душой и телом*** . . . . . 83

Рацион обретающей себя. . . . .	86
Пережить торжественное мероприятие . . . . .	91
Цельные продукты — наша цель. . . . .	95
Наши источники энергии . . . . .	98
Разделаем под орех. . . . .	100
Перекус на скорую руку . . . . .	104

### Глава пятая

#### ***Наводим порядок в сердце.*** . . . . . 110

«Я» — это звучит гордо . . . . .	111
Льстите себе. . . . .	112
Свидание . . . . .	115
Визуализируйте будущее . . . . .	156

## Глава шестая

### ***Мистер Идеал***

### ***и мистер Идеализированный.***

<b><i>Следующие девяносто дней</i></b> . . . . .	167
Отцовский тост . . . . .	167
Бутылка красного . . . . .	168
Разберитесь в себе . . . . .	170
Ваш избранник может не совпасть с идеалом . . . . .	171
Цените свои принципы . . . . .	173
Оставаться собой . . . . .	174
Правила самодостаточности . . . . .	175
Настоящий мужчина руководит с тыла . . . . .	185
Настоящий мужчина не мямлит . . . . .	187
Главный приз — вы сами . . . . .	200
Хороший ли из него отец? . . . . .	203

## Глава седьмая

<b><i>Экс-фактор</i></b> . . . . .	206
Момент истины . . . . .	206
Принять экс-фактор . . . . .	212
Подсластить пилюлю . . . . .	212
Кто он? . . . . .	213
Если он нашел новую любовь первым . . . . .	214

## Глава восьмая

### ***Как не остаться на мели,***

### ***когда разбивается семейная лодка.*** . . . . .

Финансовые вопросы . . . . .	222
Финансы, поющие романсы . . . . .	231
Намечайте курс . . . . .	232
Подобьем баланс . . . . .	236

## Глава девятая

<b><i>Друзья и родные</i></b> . . . . .	237
Цените свою «великолепную пятерку» . . . . .	238
Как справляться с неловкими ситуациями. . . . .	242
Неловкая ситуация номер один.	
Праздники и семейные сборы . . . . .	242
Неловкая ситуация номер два.	
Детский вопрос. . . . .	246
Неловкая ситуация номер три.	
Я люблю своих детей, но отпустите меня, пожалуйста, на свидание . . . . .	247
Неловкая ситуация номер четыре.	
Приглашение на два лица . . . . .	255
Неловкая ситуация номер пять.	
«Удалить из друзей» . . . . .	256
За работу! . . . . .	260

## Глава десятая

<b><i>Новые отношения.</i></b>	
<b><i>Последние девяносто дней — и дальше</i></b> . . . .	264
Будьте начеку.	
Хит-парад бестактных вопросов . . . . .	266
Он должен быть свободен.	
Никаких «считай, что свободен» . . . . .	268
Время выстраивать границы . . . . .	270
Возвращение к поиску . . . . .	270
Правила виртуальных знакомств для обретающей себя . . . . .	271
Внимание: аферисты! . . . . .	288
Семейное положение на Facebook . . . . .	290
Тревожные звонки и розовые очки . . . . .	292
Правило номер один: 180 дней вы спите одна . . . . .	299
Обретающая себя — и новые отношения. . . . .	300

Я (Тэмсин) вам не мама, не сестра и не подружка . . .	301
Уроки любви . . . . .	302
Где познакомиться? . . . . .	309
Прежде чем снова сказать «да» . . . . .	311
Для счастья не нужен сказочный хеппи-энд . . . . .	312

## **Приложение А**

Тэмсин отвечает на волнующие читательниц вопросы . . . . .	315
---	-----

## **Приложение Б**

Программа силовой тренировки для обретающей себя . . . . .	321
---	-----

## **Приложение В**

Йога с Майком Макардлом для обретающей себя . . . . .	323
--	-----

<b>Эксперты по обретению себя заново . . . . .</b>	<b>327</b>
--	------------

<b>Рекомендуемая литература . . . . .</b>	<b>331</b>
---	------------

<b>Ссылки . . . . .</b>	<b>333</b>
-------------------------	------------