Лейла Гараева

ЛЮБОВЬ ПОСТУПАЕТ ИНАЧЕ



Как действия исцеляют отношения,
когда чувства устали

Любовь поступает иначе

Как действия исцеляют отношения, когда чувства устали

Лейла Гараева

Аннотация

Как пригласить любовь обратно в отношения, когда чувства устали?

Вы готовы оставить упреки, обиды и бесконечные круги одних и тех же ссор. Эта книга — о простых и понятных действиях. 28 шагов, которые начнут исцелять ваши отношения уже сегодня. Только то, что вы можете сделать сами — прямо сейчас. С опорой на себя. С уважением к партнеру.

Счастье и радость ближе, чем вы думаете.

«Будь той переменой, которую хочешь видеть в других»

Оглавление

Оглавление

Введение 6
ЧАСТЬ 1. Очищение фундамента: Я и мое восприятие 8
Глава 1. Любовь терпелива 8
Глава 2. Любовь помнит о сокровенном 9
Глава 3. Любовь живет здесь и сейчас 10
Глава 4. Любовь верит в лучшее 11
Глава 5. Любовь искренняя 14
ЧАСТЬ 2. Понимание и диалог: Как услышать друг друга 15
Глава 6. Любовь понимает 15
Глава 7. Любовь говорит на 5-ти языках 16
Глава 8. Любовь знает правила 17
Глава 9. Любовь думает 18
Глава 10. Любовь внимательна 18
ЧАСТЬ 3. Действие и забота: Трансформация отношений 21
Глава 11. Любовь добра 21
Глава 12. Любовь заботлива 22
Глава 13. Любовь идет навстречу первой 23
Глава 14. Любовь ответственна 24
Глава 15. Любовь помогает 26
Глава 16. Любовь любит секс 28
ЧАСТЬ 4. Глубина и отдача: Уровень мудрости 29
Глава 17. Любовь доверяет 29
Глава 18. Любовь мягкая 30
Глава 19. Любовь вежливая 31
Глава 20. Любовь дорожит человеком 32
Глава 21. Любовь ищет лучшее в другом 33
Глава 22. Любовь верит в успех другого 33
Глава 23. Любовь радуется мелочам 34
Глава 24. Любовь объединяет 34
Глава 25. Любовь готова бороться за счастье 35
Глава 26. Любовь принимает 35
Глава 27. Любовь гостеприимна 35
Глава 28. Любовь исцеляет 36

ПОСЛЕСЛОВИЕ. Твой новый сценарий 38
Шпаргалка «28 шагов любви» 40

Введение

Любовь — это не то, что ты чувствуешь,

а то, что ты делаешь.

Дорогая читательница!

Если в твоих отношениях давно поселились холод, усталость или непонимание, если кажется, что ты ходишь по кругу одних и тех же сценариев и обид, то эта книга станет для тебя бережным проводником к свету.

Скажу сразу: любовь — это труд. Не всегда будет легко и просто, ведь наш собственный эгоизм — достойный и упрямый враг. Но чем сложнее внутренняя битва, тем слаще и достойнее победа. Я, как психолог и женщина, прошедшая свой путь трансформации, верю в тебя. По вере твоей и воздастся.

В этой книге я собрала для тебя простые и ясные шаги к желаемым изменениям. Тебе не придется продираться через сложные психологические термины или бесконечную теорию. Мы будем наводить порядок и идти от сложного — к простому действию.

Часто мы думаем: «Если бы он изменился, мы были бы счастливы». Но невозможно поменять другого человека — это иллюзия, которая лишь забирает годы жизни. Поменять можно только себя и свое отношение.

Если что-то не устраивает, давай больше не будем ждать у моря погоды. Мы берем ответственность в свои руки, меняем реальность и создаем тот мир гармонии, о котором мечтаем.

Как работать с этой книгой:

1. Заведи красивый блокнот или дневник. Это будет твое безопасное пространство для записей инсайтов, успехов и честных разговоров с собой.

2. Выполняй практики. Проходи шаги по мере возможностей, не ругая себя за паузы. Скажу из своего опыта: эти простые действия работают!
3. Смотри кино. Я буду рекомендовать тебе фильмы и книги. Кино — это готовые жизненные сценарии в упаковке метафор. Вместе мы будем «читать» их, чтобы находить неочевидные решения для твоей жизни.

Ну что, готова отправиться в этот путь? Тогда переворачивай страницу.

ЧАСТЬ 1. Очищение фундамента: Я и мое восприятие

Глава 1. Любовь терпелива

Мы все рождаемся с огромной, базовой потребностью быть любимыми. Но в суете будней, задетые взаимными претензиями и усталостью, часто забываем, на чем строится это чувство.

У любви есть два мощных столпа: терпение и доброта. Терпение предотвращает разрушение, оно дает пространство, чтобы любовь могла дышать. Это способность остановиться за секунду до того, как колкое слово сорвется с губ. Умение выдохнуть, когда хочется привычно упрекнуть.

Терпение — это не про то, чтобы стать удобной жертвой. Это про внутреннюю силу и умение управлять своими эмоциями. Это навык останавливаться, смотреть вглубь и видеть истинную причину происходящего, а не реагировать на внешний симптом.

📝 Шаг к себе:

Прими твердое решение: на протяжении всего завтрашнего дня проявлять осознанное терпение и не говорить ничего негативного своему мужчине (супругу или партнеру). Ни единого упрека.

Вечером, оставшись наедине с собой, открой свой дневник и честно зафиксируй:

- Что в течение дня вызвало у тебя раздражение или злость?
- Что было труднее всего принять молча?
- Какие чувства ты при этом испытывала (ком в горле, тяжесть в груди, слезы)?
- Как эти эмоции проявлялись в твоем теле и поведении?

Фиксируй всё. Это твой первый шаг к тому, чтобы познакомиться со своими истинными реакциями.

🎬 **Кино-аптечка:** фильм «Стажер» (2015)

Роберт Де Ниро и его герой Бен — это потрясающий пример того, как искреннее терпение, принятие и доброта способны растопить любой лед.

Во время просмотра обрати внимание: как его невероятная коммуникабельность, выдержка и отсутствие осуждения создают уникальную атмосферу радушия и тепла в молодом коллективе, куда он приходит работать, будучи пенсионером. Поучись у него этому мягкому, но невероятно сильному, обезоруживающему состоянию.

Глава 2. Любовь помнит о сокровенном

Загляни в прошлое. Вспомни момент встречи с будущим супругом. Каким был день вашего знакомства? Что тогда так сильно зацепило тебя в этом человеке? Чем он привлек твое внимание, почему ты выбрала именно его себе в партнеры? Что было в нем особенного? Чем он отличался от других?

Наверняка когда-то ты проводила часы, мечтая о том, как выглядит любимый прямо сейчас, интересовалась, что он делает, репетировала, что ему сказать. А потом — с улыбкой наслаждалась приятными воспоминаниями о времени, проведенном вместе.

Куда ушло это чувство? Оно скрылось под слоем бытовых проблем, недопониманий и взаимных претензий. Но память о любви — это тот спасательный круг, который может удержать отношения на плаву в самый сильный шторм. Вспомни всё, что тебе так нравилось в избраннике. О чем ты тогда мечтала?

📝 **Шаг к себе:**

Сегодня вечером включи приятную, расслабляющую музыку. Открой свой дневник и выпиши все самые приятные моменты из вашей совместной жизни.