



# ИСЦЕЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

КАК ПРИВЛЕЧЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ  
ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНУ

КИЕВ - 2020

УДК 159.9.018.2:177.82](0.062)

К78

Кравченко, Юлия

К78 Исцеление одиночества. Как привлечь в свою жизнь достойного мужчину / Юлия Кравченко. – К. : Издательство Юлии Кравченко, 2020. – 256 с.

ISBN 978-617-7754-12-0

Юлия Кравченко – психотерапевт, психосоматолог, специалист в сфере психоанализа, автор серии книг и курсов, которые помогли изменить жизнь более 5000 женщинам и их семьям. Выход из состояния созависимости, исцеление болезней и неврозов, улучшение качества жизни и дохода, выход отношений с близкими на новый уровень и конечно же создание гармоничных отношений с женщиной – ее компетенция.

Благодаря этой книге вы поймете психологические причины своего одиночества и причины повторения неудачных отношений, а также сможете поработать с ними, применяя практические упражнения. Осознавая, что это не невезение и не случайность, а отражение неосознанных программ и жизненного сценария, вы начнете меняться и шаг за шагом творить реальность с тем мужчиной, который и правда вас достоин!

УДК 159.9.018.2:177.82](0.062)

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

ISBN 978-617-7754-12-0

© Кравченко Ю.С., текст, 2020

© Кравченко Г.О., фотография на обложке, 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
----------------	---

## ЧАСТЬ 1. ПРИЧИНЫ ЖЕНСКОГО ОДИНОЧЕСТВА И РАБОТА НАД КОРРЕКТИРОВКОЙ СВОЕЙ СУДЬБЫ

Глава 1. Как родители влияют на наше будущее ...	10
Глава 2. Если вам однажды сделали больно .....	20
Глава 3. Неправильная расстановка приоритетов .....	36
Глава 4. Поведение, которое отталкивает мужчин .....	51
Глава 5. Неоконченные отношения .....	61
Глава 6. Вам выгодно быть одной .....	64
Глава 7. Страх одиночества .....	73
Глава 8. Заниженная самооценка .....	85
Глава 9. Куда утекает женская энергия .....	94
Глава 10. А может быть, виной порча? .....	118

## ЧАСТЬ 2. ПОЧЕМУ МЫ ПРИВЛЕКАЕМ «НЕ ТЕХ» МУЖЧИН

Глава 1. Наш партнер — наше отражение .....	124
Глава 2. Мне ничего не нужно, или Он должен мне всё .....	128

Глава 3.	Почему мы привлекаем мужчин-тиранов? .....	141
Глава 4.	Почему в нашей жизни появляются мужчины-бабники? .....	144
Глава 5.	Маменькин сынок — тоже наше отражение? .....	151
Глава 6.	Мужчина, который ничего не хочет от жизни .....	155
Глава 7.	О чем говорит любовь к «плохим» парням? .....	158
Глава 8.	А если он любит выпить? .....	162
Глава 9.	Почему быть любовницей — значит разрушать свою жизнь? .....	167

### ЧАСТЬ 3. КАК ПРИВЛЕЧЬ ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНУ

Глава 1.	Раскрытие женской природы .....	174
Глава 2.	Выполнение своего истинного предназначения .....	188
Глава 3.	Как одиночество зависит от нелюбви к себе? .....	195
Глава 4.	Женщина должна уметь наслаждаться ...	204
Глава 5.	Практика «Визуализация достойного мужчины» .....	207
Глава 6.	Какой длины должна быть юбка, чтобы привлечь достойного мужчину? .....	212
Глава 7.	Где встретить мужчину для серьезных отношений? .....	216
Глава 8.	Как знакомиться в интернете? .....	222
Глава 9.	Как вести себя на первом свидании? .....	226

Глава 10. Как понять, что это ваш мужчина? .....	229
Глава 11. Когда ему отдаться? .....	233
Глава 12. Требования к мужчине и границы дозволенного .....	236
Глава 13. Какое поведение мужчины говорит о том, что он не собирается жениться? .....	241
Приложение	
Таблица 1 .....	248
Таблица 2 .....	251

## ВВЕДЕНИЕ

Вы сейчас здесь, а он где-то там. Вы еще незнакомы, но вы обязательно встретитесь, так как ваша встреча предназначена судьбой. Почему же до сих пор этого не произошло? Потому что своими страхами, сомнениями, неправильными мыслями вы выстраиваете вокруг себя непробиваемую стену, через которую не слышен зов вашего сердца.

А быть может, от страха остаться одной вы увлекаетесь другими мужчинами, которые через время уходят на зов сердца других, предназначенных им, женщин. А вы теряете доверие ко всему мужскому полу, всё тщательнее прячете сердце за каменной стеной, чтобы вам не сделали снова больно...

Как же он найдет вас, как он почувствует, что вы — его родная душа? Он может жить с вами в одном городе, ходить по одним и тем же улицам, но найти вас он сможет лишь тогда, когда вы уберете стену, которая вас разделяет.

Эта книга поможет вам сделать это! Ведь как понять, из какого материала сделана эта преграда, что лежит в ее основе? Страх? Детские обиды? Неуверенность в себе? А может быть, ваш прошлый опыт общения с мужчинами?

Только исследовав свою душу, можно подобрать подходящий инструмент для того, чтобы уничтожить

стену, которая препятствует вашей встрече! И тогда он, в очередной раз проходя мимо, почувствует тепло, исходящее из вашего сердца. Вы встретитесь взглядом и оба поймете, что нашли друг друга.







**ЧАСТЬ**

*Первая*

**Причины женского  
одиночества и работа над  
корректировкой своей судьбы**

## ГЛАВА 1

# КАК РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ БУДУЩЕЕ

Представьте себя ребенком, маленьким человечком, который еще ничего не знает о жизни. Всё в этом мире для вас неизвестно и ново, вы не понимаете, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя. Но в этом неизведанном мире у вас есть два проводника — родители, которые олицетворяют женское и мужское начало. На их примере вы осознаёте, какой должна быть женщина, а каким мужчина, какие между ними должны быть отношения. Вы смотрите на них и учитесь жить, совершая те же ошибки, используя те же установки, словом, играете по тому же сценарию, который вам был передан «по наследству».

Очень часто такие сценарии и приводят к женскому одиночеству, приносят много слез, боли, страданий и разочарований в мужчинах. Ведь мы с раннего детства неосознанно копируем поведение матери, стараемся во всем быть на нее похожей, но еще не умеем анализировать, а стоит ли воспроизводить ее модель поведения, если мама несчастлива. А потом, когда мы уже взрослеем, наше подсознание, не советуясь с логикой, просто воспроизводит то, что впитывало в себя многие годы.

Так, например, девочка может расти в неполноценной семье, воспитываясь одной матерью.

На вопросы дочери о том, есть ли у нее папа и где он, мать, не понимая, к каким последствиям это может привести, жалуется на него, рассказывает, что он бросил их самих на произвол судьбы, осуждает и отзывается о нем не самыми лучшими словами. Девочка, будучи еще в маленьком возрасте, понимает, что папа плохой и им без него лучше. Тем более что мама постоянно говорит, как им хорошо вдвоем. У ребенка срабатывает подсознательная программа «без мужчин лучше», которая спустя двадцать и более лет будет продолжать руководить жизнью. При этом сознательно девушка может хотеть семью, мечтать о серьезных отношениях, но подсознательная установка будет ей мешать встретить человека, предначиненного судьбой.

Или другая ситуация. Девочка, которая воспитывается одной матерью, ничего не знает о своем отце, так как и сама мама о нем мало что знает. Возможно, он был хорошим человеком, но рано умер. Или случилось что-то еще. И мать не отзывается о нем плохо, не формирует плохое отношение дочери к мужчинам. Но сама она безуспешно ищет себе спутника жизни, имея на то свои психологические причины.

И вот так мечется она, то к одному, то к другому, а не получается. Приходится тянуть всё одной, и себя, и дочку, страдая при этом от женского одиночества. Дочь же, глядя на маму, испытывает страх при мысли, что и она, когда повзрослеет, не найдет себе пару. Ведь такое бывает, мама — живой пример перед глазами. А как известно, мы притягиваем в свою жизнь именно то, чего боимся. И страх маленькой девочки

приводит к тому, что повзрослевшая юная леди не может найти себе пару, а потом уже зрелая женщина не может создать семью.

Виной всему и в первом, и во втором случае является сценарий, который записывается в подсознании ребенка и воспроизводится во взрослой жизни. А глубинные причины, которые запускают этот сценарий и позволяют пустить жизнь под откос, — обиды на мать и отца. На мать, так как она сформировала неправильное отношение к мужскому полу, не научила видеть в мужчинах хорошее. А на отца за то, что его вообще не было в их жизни. Девочка чувствовала себя отвергнутой отцом в случае, если он оставил семью после рождения ребенка, или покинутой, если с ним что-нибудь случилось. В любом случае это формирует психологическую травму, основа которой — обида. И единственное лекарство, с помощью которого можно освободить себя от этих травм и избавиться от одиночества, — прощение.

Почему так важно простить своих родителей?

*Древние славяне говорили, что гармония и благополучие жизни человека напрямую зависит от его предков, потому что наша душа неразрывно связана единым энергетическим полем с прародителями и Родиной. Если мы нарушаем эту связь, то лишаем себя особой защиты и силы Рода.*

В. Куровский

Слышали ли вы что-нибудь о силе рода? Знаете ли вы своих предков? Читаете семейные традиции? На самом деле наша жизнь во многом зависит именно от поддержки рода, а мы зачастую даже имен своих прадедов не можем вспомнить. Не зря слово «семья» состоит из двух составляющих: «семь» и «я». Традиция знать и чтить своих предков была хорошо известна предыдущим поколениям и совсем позабыта в наше время. Мы утратили понимание, зачем это нужно и для чего, а потому совсем перестали интересоваться своими корнями. А ведь от этого зависит наша жизнь!

Не зря память рода заносят именно в родовое дерево. Ствол дерева символизирует нас самих, листья — это наши дети, а корни — предки. А теперь представьте, что вы вырастили большое и здоровое потомство и ваше дерево выглядит сильным и могучим. Но о предках вы почти ничего не знаете и никогда не интересовались. Какие корни будут у такого дерева? Слабые, сухие, безжизненные. В случае налетевшего урагана они не смогут удержать дерево в земле, защитить его от непогоды. Точно так происходит и в жизни. Если человек не интересуется прошлым и даже не понимает, зачем ему нужно знать своих предков, то он лишается помощи и поддержки рода, силы, которая порой спасает целые жизни!

Секрет заключается в том, что если человек не поддерживает отношения с матерью или отцом, бабушкой или дедушкой, держит на кого-то из них обиду, испытывает ненависть, то именно на этом человеке блокируется передача энергии всех его предков.

Представить это можно в виде пирамиды. Вверху стоите вы, за вами — ваши родители, за ними — их родители и так далее. Предки из седьмого колена передают свою силу, опыт, энергию через шестое поколение. Шестое поколение передает свою силу и энергию седьмому поколению пятому и так далее.

В конце концов эта энергия, суммируя силу всех поколений, переходит к вашим родителям. И если между вами нет взаимосвязи, нарушена естественная циркуляция энергии, стоят блоки обиды, претензий, обвинений, то они просто не смогут вам передать силу предков. Она блокируется на них. И вы лишаетесь не только поддержки и благословения своих родителей (что тоже очень важно), но и помощи всего рода!

Очень многие люди не могут простить своих родителей, так как те нанесли им слишком глубокие раны. Если у вас такой же случай, поймите, что вы делаете хуже только себе! Кроме того, что обида на родителей не позволяет создать счастливые отношения с противоположным полом, блокирует поддержку рода, так она еще и создает энергетические блоки в ауре человека. Эти блоки в течение нескольких лет превращаются в узелки, а позже, если обида не была прощена, — в опухоли. Сначала опухоли носят доброкачественный характер, а затем человека ждет печальный диагноз — рак.

Таким образом, ваша обида делает из вас одинокого, несчастного, больного человека с не очень утешительной перспективой. Найдите в себе силы и простите своих родителей! Прощение — путь к спасению!

*Прощение, идущее от сердца, превращает несчастливое прошлое в счастливое будущее.*

Луле Виилма

### Медитация «Прощение родителей»

Расслабьтесь, устройтесь удобнее, отключите мобильный телефон и вообще побеспокойтесь, чтобы вам никто не мог помешать. Медитацию следует делать несколько раз, работая отдельно с матерью и отдельно с отцом. На каждого родителя у вас могут быть свои обиды, поэтому и прощать их нужно по отдельности.

Итак, представьте перед собой вашу маму, почувствуйте в своем сердце теплоту по отношению к ней, ведь это человек, который дал вам жизнь. Теперь мысленно вернитесь в прошлое, в самую сердцевину своей обиды на нее. Постарайтесь заново пережить ту ситуацию, которая вас ранила, не жалеете себя! Нужно снова испытать боль, заставить рану кровоточить для того, чтобы исцелить ее. Вспоминайте все обидные слова, которые говорила вам ваша мать, ее поступки, которые вынуждали вас страдать. Переживите это еще раз. Достаньте свою обиду с самой глубины души, освободите ее.

Когда вы снова ощутите душевную боль, не держите ее в себе. Скажите вашей маме всё, что вы о ней думаете! Вот же она стоит перед вами. Хотите кричать на нее — кричите. Хотите сказать ей обидные, грубые слова? Вперед! Долой чувство вины, сейчас нужно

очистить свою душу от того слоя грязи, который уже несколько лет отравляет токсинами вашу жизнь. Вы можете высказывать ей всё, что накопилось, мысленно, а можете говорить вслух, ведь вас всё равно никто не услышит. Хотите плакать? Плачьте! Слезы очистят вашу душу.

После того как вы выплеснули свои похороненные эмоции, посмотрите, как в вашем воображении отреагирует мама. Может, она начнет оправдываться, защищаться... А может, она объяснит, почему поступила именно так. Прислушайтесь к ней, возможно, как раз настал тот момент, который многое прояснит в ваших отношениях.

Разговаривая с ней, обратите внимание на свое тело. Как оно реагирует на работу с обидами? Если вы почувствовали дискомфорт или даже боль в какой-то области своего тела, это значит, что как раз в этом месте был блок, вызванный обидой. Представьте, как через вашу макушку входит чистый белый поток исцеляющего света. Он пронизывает всё ваше тело и проходит через тот орган, где вы почувствовали боль. Вообразите, что этот свет вымывает из вашего тела, из вашей души весь мусор, все обиды и заполняет пространство чистым светом — энергией любви и прощения.

Вернитесь мыслями к матери. Она всё так же стоит перед вами. Подойдите к ней и скажите: «Я прощаю тебя. Я понимаю, что ты не хотела меня обидеть. Я полностью принимаю тебя такой, какая ты есть. Я люблю тебя». Обнимите свою маму, почувствуйте теплоту между вами, ведь это самый родной человек



на свете! Ощутите в своем теле легкость от прощения обиды, прилив сил и энергии.

А теперь открывайте глаза. Медитация окончена.

Если у вас по отношению к маме не одна, а много обид, то лучше выполнять медитацию систематически, каждый раз работая с новой обидой. Точно так же вы прощаете и отца, представляя его перед собой вместо матери.

### Медитация «Работа с родом»

После того, как вы простили своих родителей (к слову, если у вас есть обиды на дедушек, бабушек, то их тоже нужно проработать с помощью медитации, приведенной выше, иначе работа с родом не принесет никакой пользы), можно перейти к налаживанию связи со своими предками. Если вы сомневаетесь в необходимости проведения данного ритуала, вспомните про дерево с сухими и безжизненными корнями: у вас сейчас именно такая опора. При поддержке всего рода желания сбываются гораздо быстрее, легче достигаются поставленные цели, ощущается прилив сил и энергии, улучшается общее состояние здоровья. Наладить отношения со всеми предками вплоть до седьмого колена поможет следующая медитация.

Закройте глаза и погрузитесь в свое воображение. Представьте, что за вами стоят ваши родители: справа отец, а слева мать. За отцом стоят его предки, а за матерью ее. И так далее, до седьмого поколения. Главное, запомните, что мужчины всегда

стоят справа, а женщины слева. Итак, за вами стоит весь ваш род — 128 человек. Представьте, если бы не было хотя бы одного из них, не было бы и вас! Проникнитесь чувством глубокой благодарности за то, что они повлияли на вашу жизнь своим существованием. Если вы не знаете большинство своих предков, не помните их имен, представляйте образы, но никого не обделяйте вниманием. Мысленно уйдите вглубь поколений и, обращаясь ко всем своим предкам, произнесите: «С благодарностью и почтением к жизни я обнимаю и благословляю весь мой род и выражаю намерение восстановить прерванную связь между нами. Я обращаюсь ко всем своим предкам: позабытым, изгнанным, не рожденным и отвергнутым, вплоть до моего воплощения. Я глубоко сожалею, что связь между нами была утрачена и позабыта сквозь века. Я намерена не только восстановить ее, а и трансформировать энергию разрушения в энергию созидания во всех судьбах моего рода. Я принимаю силу своего рода с благодарностью и прошу благословить меня на выполнение своего предназначения. (Можно попросить у предков что-то очень важное для вас.) Я обещаю, что данная вами сила будет использована мной на высшее благо всех членов нашего рода: и живых, и преданных иному миру».

Представьте, как с этими словами энергия рода проникает в вас, неся в себе любовь и благословение. Почувствуйте этот поток энергии, который входит через руки ваших родителей в ваше тело. В вашу душу. В вашу жизнь. Эта сила даст вам возможность

реализовать весь свой потенциал на благо людям. Повернитесь лицом к своим предкам и поблагодарите за доверие, за помощь и поддержку. Глубоко вдохните и откройте глаза. Медитация окончена.

#### ИТОГИ ГЛАВЫ:

- ◆ *Очень часто одиночество — следствие семейного сценария и навязанных родителями подсознательных установок.*
- ◆ *Единственный способ исцелить свои детские травмы и избавиться себя от одиночества — прощение!*
- ◆ *Обиды создают блоки в энергетическом теле человека и мешают естественной циркуляции энергии. Это приводит как к проблемам в личной жизни, так и к болезням физического тела.*
- ◆ *Обиды лишают человека поддержки всего рода, а это и счастливое замужество, и рождение детей, и изобилие в жизни, и энергия творчества.*