Автор: admin
22.08.2011 14:50 - Обновлено 29.10.2014 10:49

Как избавиться от страданий при разрыве отношений?

Наверняка многие из вас, если не все, сталкивались с таким явлением:
Допустим, есть человек, который вам небезразличен, вы стараетесь всячески показать ему/ей это. Но он/она делает вид что не замечает ваших действий, ухаживаний, а чаще начинает либо открыто плевать на ваши чувства или просто использовать вас для своих целей. (Ситуацию, когда объект ваших воздыханий откликается ответным чувством к вам, я не рассматриваю.) Мы, наконец, понимаем, что ничего не добьемся. Но что же делать, спросите вы меня, ведь своему сердцу не прикажешь? Полагаю, вы найдёте ответ на свой вопрос, прочитав эту статью!

Начну я с небольшого вступления.

Было это давно, познакомился я как-то раз с девушкой, в которую впоследствии влюбился до безумства! Мы начали встречаться, встречались почти целый год, но в один «прекрасный день» она ошарашила меня таким заявлением:
– Мне очень хорошо с тобой, но мы должны расстаться!
Мы и вправду перестали с ней встречаться, и на все мои ухаживания и «признания» она отвечала холодной фразой:
– Давай останемся просто хорошими друзьями.

Поняв, что ничего не поделать, я очень мучился, ведь я и вправду испытывал очень сильные чувства к этой девушке. Но прошло время, и старая боль как-то поутихла. Вскоре я попал в подобную ситуацию, только в этот раз объект воздыханий просто не обращал на меня внимания. И вот тут-то я вспомнил про когда-то, ещё в детстве, прочитанную газетную статью. Немного доработав описанный там метод, я получил прекрасное «оружие» по борьбе с болью расставаний и безответных чувств к какому-то человеку. И все проблемы такого рода сразу же отпали. (Это было очень давно, я тогда еще маленький был, глупый.)

Чтобы воспользоваться описанным ниже методом, вы должны иметь очень хорошо развитую фантазию и мышление.
Статья та была о том, как бороться с бессонницей. Приводился пример про Александра Македонского. Он говорил, что его память – это стол с ящиками и мысли в этих ящиках. (или что-то в этом роде, я уже не помню точно) И ложась спать, он мысленно представлял как запирает ключиком каждый ящик на замок. Таким образом, запирает

свои мысли и быстро засыпает здоровым и спокойным сном.

Причём тут бессонница? – спросите вы.
А при том. Немного подумав над этой статейкой позже, я пришел к идее, как можно использовать метод Александра Македонского в жизни и не только для борьбы с бессонницей.

Для начала вы должны принять удобное для вас положение тела, находясь в котором, вы будете расслаблены. Вы можете лежать в кровати, сидеть в метро, главное чтобы вам было удобно. Закройте глаза и полностью расслабьтесь и постарайтесь оторваться от всех мыслей. Мысленно представьте, что вокруг вас темно. Постепенно темнота рассеивается. Представьте, что вы в ОГРОМНОМ помещении, вокруг вас со всех сторон огромные шкафы с множеством маленьких ящичков, в которых все ваши накопленные за годы жизни знания. Шкафы уходят и в высоту и в глубину. И вы не видите дна и верха этих шкафов. Их верхушки растворяются в сумраке. Мысленно представьте, как открываются ячейки, в которых все ваши знания об объекте воздыхания. Из этих ячеек медленно начинают вылетать бумажки с знаниями, информацией о нем (ней) и медленно и плавно падая в глубину, начинают загораться и медленно сгорая, пеплом опадают на невидимый вами пол.

Сначала вам может быть немного не по себе, но через некоторое время вы почувствуете заметное облегчение и наверняка заметите, что перестаёте меньше думать о ней или нём.

У этого метода есть парочка нюансов. Не стоит проделывать это по отношению к одному человеку несколько раз, это может привести к полному отвращению к нему или полное отсутствие желаемого результата. И точно не стоит откликаться на такие провокации, как:
– Я тебя вдруг полюбил(а), давай встречаться.
Если это сказано не серьёзно, то описанным методом вам уже труднее будет избавиться от зависимости от этого человека.

Дерзайте, пробуйте и удачи вам в личных отношениях.

Автор - Иван Дуденко
Источник