

*Как да си върнем  
любимия*®



Една книга на

**Виолета Станева**

---

## Съдържание

<b>Глава I</b>	
Различното държание при половете.....	5
<b>Глава II:</b>	
Осъзнаване на причината, поради която е скъсал с вас.....	9
<b>Глава III:</b>	
Игнориране.....	12
<b>Глава IV:</b>	
Игра на котка и мишка.....	16
<b>Глава V:</b>	
Пуснете го. Стратегии за придобиване на увереност.....	17
<b>Глава VI:</b>	
Върнете си предишния живот. Други стратегии за придобиване на увереност.....	19
<b>Глава VII:</b>	
Той се среща с друга?.....	22
<b>Глава VIII:</b>	
Предотвратяване на евентуална раздяла.....	23
<b>Глава IX:</b>	
Поощрявайте доброто поведение.....	25
<b>Глава X:</b>	
Не толерирайте лошото поведение.....	27
<b>Глава XI:</b>	
Позволете му да се грижи за вас.....	29
<b>Глава XII:</b>	
Равносметка.....	30

## **Уважавайте авторското право и действайте по съвест!**

Написването на тази книга ми костваше много труд и усилия. Вложих всичко от себе си, защото искам да дам частица от своето щастие на жените, които го търсят. На жените, които търсят уважение и уважават себе си.

Затова апелирам към тяхното **вътрешно усещане** и женска солидарност да зачитат авторското право и да не разпространяват виртуалната ми книга без моето изрично съгласие.

Дами, действайте по съвест! Не предавайте тази книга на ваши приятели, а им препоръчайте да си я закупят отгук. Защото няма по-хубаво нещо от това да постигаш сама целите в живота си, със собствените си пари, труд и с достойнство. Само тогава вие ще сте **истински удовлетворена** от резултата и ще берете плодовете на собствените си успехи.

Вярвам, че всяка една от вас, мили дами, е взела правилното решение, закупувайки си виртуалната ми книга. Убедена съм, че ще подходите с уважение към личния ми труд. **Действайте по съвест!**

Всички права запазени.

Всяко неупълномощено използване и разпространение на тази виртуална книга попада под ударите на закона за авторското право и сродните му права.

## Въведение



Скъпи дами, поздравления за избора ви. С тази книга имате реалния шанс да промените живота си. Считам, че тя е едно от най-добрите ми постижения.

Понякога хората се чувстват не на място в своя собствен малък свят. Липсата на усет към емоцията и неумението да казваме правилните неща в точния момент могат да се окажат изключително потискащи.

Тази книга има за цел да ви научи как да разбирате по-добре мъжката природа, как да подходите спокойно и уверено в различни ситуации. Изложените стратегии ще ви бъдат от голяма полза.

Да си върнете бившия обратно всъщност представлява лесната част. Трудната част е в способността да го задържите. Стъпка по стъпка ще ви науча как да го направите. С помощта на редица разнообразни методи ще получите желаното, абсолютно безкористно и без капка манипулативност.

В последно време наблюдавам следното явление – много висок процент от връзките се разпадат поради липса на подход и правилно отношение. Моята мисия е да ви помогна да разберете основните причини за това, да ви науча да ги предотвратявате и да придобиете способност за развиване на здрави и пълноценни взаимоотношения. Предоставям ви познанията си в областта на любовта, изградени на базата на дългогодишен опит.



## ***ГЛАВА I: РАЗЛИЧНОТО ДЪРЖАНИЕ ПРИ ПОЛОВЕТЕ***

**П**реди да пристъпим към основната цел – да ви съберем с бившия ви, е нужно да сте наясно с някои фундаментални неща за мъжката и женската природа. Жените и мъжете принадлежат към два различни свята. Макар че се наблюдават редица прилики между тях, мозъците на двата пола са устроени по индивидуален начин, с характерни особености. Привличат ги различни неща.

По принцип ролята на жената е в избора на партньор, а той, от своя страна, влиза в образа на ловец, преследващ целта си. Така е било винаги, през цялата човешка еволюция. Така сме устроени.

Очевидно жената е в изгодна позиция, стига да знае как да се възползва от нея. В противен случай се получава размяна на ролите, тогава нежната половинка трябва да се бори за мъжкото одобрение.

Понякога, в опита си да получи внимание, жената започва да противоречи на самата себе си. Облича се твърде разкрепостено, преструва се, че харесва неща, които привличат нейния любим, и се примирява с тях. Всъщност всичко, което е нужно, е да се превърти лентата до началния момент.

В старта на взаимоотношенията ви приятелят ви ли е проявявал повече интерес? Той ли е преследвал вас? Изобщо вие ли го избрахте за партньор? Да предположим, че отговорът на тези въпроси е „да”. Тогава трябва да разберем къде е грешката и кое го е накарало да изгуби интерес към вас.

Типичният ритуал преди обвързване протича по следния начин. Мъжът демонстрира, че го интересувате. Между вас се появява химия, тогава вие, в типичната си женска роля, започвате да го преценявате. Отсявате плюсовете и минусите и определяте до каква степен имате бъдеще в дългосрочен план. Трябва да отстоявате правото си на избиращ така, че дори да не се получи, в следствие да запазите силната позиция.

**„Демонстриращият по-малко интерес контролира връзката.”**

Запомнете това добре, защото в момента вие сте в неизгодното положение, иначе нямаше да четете тази книга. Разбира се, че не можете да преобърнете поведението и чувствата си на 360 градуса и на мига да смените ролите. Хубавото е, че ако сте уверени и постоянни, със сигурност ще го постигнете. Има различни варианти, чрез които да подлудите бившия си от ревност и желание (ще стигнем и до там в следващите глави).

## Лесното момиче срещу стойностното момиче

Никога не трябва да се превръщате в поредната забегка за мъжа, на когото държите. Истината е, че за мъжете съществуват два абсолютно противоположни типа жени – тези, които са „на повикване”, и тези, които си заслужават.

Ако все още поддържате сексуални отношения с бившия си – спрете незабавно! Не изпадайте в заблудата, че ще си го върнете обратно чрез физически контакт. Самият той никога няма да ви уважава, ако вие самата не се уважавате достатъчно. Ако позволите на бившия си да си мисли, че сте му на разположение в момента, в който реши да се обади, ще допуснете огромна грешка. Неангажиращият секс вероятно ще го устройва перфектно, но дали и за вас ще е така?

Вие искате нещо повече, искате да ви обича и желае. Искате сърцето му. Затова не се подценявайте, върнете си гордостта и не му позволявайте да си мисли, че ви притежава, защото тогава ще изгубите интереса му категорично.

**Още веднъж: „Демонстриращият по-малко интерес контролира връзката”.**

Държа да запомните тези думи, защото ще ви бъдат от голяма полза. Митът за холивудската любов е доста далеч от реалността. Да, чувствата наистина могат да бъдат силни и красиви, но никога не позволявайте на емоциите си да замъгляват разума ви.

Любовта е като наркотик. Ако допуснете да станете зависима от даден човек, искайки още и още от него, проявявайки слабост - той ви притежава. И той го знае.

## Разбирателството е всичко в една връзка

Кой би желал това, което вече има? Замислете се. Ще ви дам прост пример. Представете си, че останете без телевизор, компютър или нещо друго, с което сте свикнали. Липсата им ще ви побърка. Това е, защото сте ги приели за даденост. Ако предварително сте знаели, че има вероятност да ги изгубите, със сигурност бихте положили усилия, за да ги запазите.

Така е и във връзките. Начинът да поддържате интереса на мъжа и готовността му да прави усилия, за да е с вас - никога, абсолютно никога, да не допускате да си мисли, че ви притежава изцяло.

Това не означава, че не можете да се държите любвеобилно и мило. Означава, че трябва да си изградите определени граници, които не бива да прекрочавате, за да запазите самоуважението си и уважението на мъжа до себе си.

За да си върнете бившия, трябва да го накарате да се почувства по начина, по който вие се чувствате в момента. Тоест - той трябва да се почувства отхвърлен. Ще стигнем и до там по-късно...

## Митът, че мъжете искат само секс

Обезпокоена съм от това твърдение, понеже не отговаря изцяло на истината. Вярно е, че мъжете са по-ориентирани към физическата част във взаимоотношенията. Това е така, защото им е заложено генетично, просто така са устроени. Но със сигурност сексът не е единственото, което интересува мъжа. Мога да ви уверя в това.

Проучвания показват, че голяма част от мъжете правят опит за самоубийство след раздяла с половинките си. Трудно е да се изгради дълбока връзка с мъжа от самото начало, но веднъж случи ли се, тя може да стане изключително силна.

Жените получават емоционалната си потребност още в детството, докато при мъжете тя се пробужда, след като срещнат жената, която ги подлудява. Аз ще ви помогна да станете тези жена, затова продължавайте да четете.

Мъжете също имат нужда от близост и от усещането, че са важни и обичани. В това няма никакво съмнение. Ще използваме този факт като коз при връщането му обратно при вас.

## Увереност

Твърде много жени се опасяват от възможността да бъдат изоставени от партньора си. Това ги кара постоянно да търсят одобрението му, подтискайки себе си като

личности. Когато жената се превърне в човек без собствена преценка и мнение, напълно зависеща от мъжа до себе си, той се отдръпва. Ако не определите конкретни граници във взаимоотношенията си и оставите човека до вас да се чувства безнаказан, ще изгубите уважението му и в никакъв случай няма да сте щастлива.

Той със сигурност ще си отиде, ако усети, че ви контролира изцяло и безпроблемно. Не се превръщайте във вещ. Бъдете уверена и отстоявайте себе си. Мъжете харесват такива жени.

Не му демонстрирайте страха си, от вероятността да го изгубите. Показвайте му, че държите на него, но не ставайте емоционално зависима. Нека е наясно, че дори да ви е важен, няма да се върши светът, ако се разделите.

В самото начало на всяка връзка трябва да възприемете идеята, че няма нищо безкрайно и в даден момент е възможно взаимоотношенията ви да приключат. Затова винаги съхранявайте самоуважението си и не позволявайте на мъжа до вас да подкопава авторитета и честта ви по какъвто и да е начин.

### Негативните модели на поведение

Негативните модели на поведение са нещата, с които позволявате на партньора си да се размине безнаказано. Компромиси, които не бихте направила за никой друг. В началото на повечето връзки се наблюдава подобна толерантност, но с течение на времето тя може да ви изиграе лоша шега.

Най-добре е да поставите определени граници в самото начало на взаимоотношенията си. В противен случай по-нататък ще ви е изключително трудно да промените някой вече утвърдил се навик, който не ви харесва. Мъжете не обичат да променят това, с което са свикнали.

За това границите, които искате да определите трябва да бъдат поставени в зародиш. Във вашия случай това е моментът, в който се съберете с бившия. Ако позволите на мъжа да си мисли, че ще изтърпите всичко, което ви поднася без капка възражение, той ще прави каквото желае, без да се съобразява. Затова действайте своевременно. Не чакайте възникването на скандали и спорове, поставете изискванията си спокойно и добронамерено, още в началото на връзката ви.





## ***ГЛАВА II: ОСЪЗНАВАНЕ НА ПРИЧИНАТА, ПОРАДИ КОЯТО Е СКЪСАЛ С ВАС***

**Н**ека първо разясня две погрешни схващания.  
Първо: Той не е скъсал с вас, понеже сте казала или направила нещо конкретно. Причината се корени по-дълбоко.

Второ: Той (вероятно) не е скъсал с вас заради външния ви вид.

В процеса на професионалния си опит съм открила 4 основни причини, поради които мъжете прекратяват връзките си.

**Причина I:** Загуба на интерес. Общозвестен е фактът, че ценим това, за което ни се налага да се борим. Това важи както за материалните придобивки, така и за хората в живота ни. Ако обръщате прекалено много внимание на неговите нужди, пренебрегвайки своите, той ще направи същото. Няма да се старае да ви доставя удоволствие, щастието ви няма да му е приоритет. Ще се получи така, ако самооценката ви е ниска. В човешката природа е заложено да се дистанцираме от по-слабите и неуверените. Те, от своя страна, в стремежа си да бъдат харесани, често се престарават в грижите и вниманието, с което затрупват околните. Та моят съвет е, бъдете умерена в това, което давате, и наясно с това, което получавате отсреща.

**Причина II:** Рутината във връзката. Жестоката действителност е, че когато двама души взаимно се приемат като даденост и спрат да полагат усилия един за друг, романтиката си отива. Отиват си също тръпката и сексуалният интерес.

Трябва да създадете у мъжа чувството, че ако не ви дава най-доброто от себе си и не се старае, ще ви изгуби. Трябва да го поощрявате да се чувства силен и уверен и да ви го доказва. Освен че задържате интереса му, по този начин го стимулирате да се развива като личност.

Преди известно време един приятел ми сподели следната история: „Всичко беше прекрасно в началото, но постепенно тя започна да се променя. Дори занемари външния си вид. Спря да флиртува и да се закача с мен, както го правеше преди, спря да се смее на шегите ми. И на мен престана да ми е интересно, цялата магия се изпари. Връзката ни се превърна в отегчителна рутина”.

В последствие приятелят ми скъса с половинката си, като каза, че вече не си подходат. Няма как с времето взаимоотношенията ви с партньора да останат точно такива, каквито са били в началото, но все пак има начини да предотвратите горепосочените неприятни моменти. Да обърнем внимание на мъжкото его – то има нужда от поощряване. Изградете в очите му образ на силна и стойностна жена, която го цени и уважава като достоен за нея мъж.

Сега искам да си спомните каква сте била в началото на връзката ви и да се замислите каква сте сега. Променило ли се е нещо? Дали рутината и еднообразието са повлияли на начина, по който изглеждате? А дали с партньора си сте превръщали незначителни неща в ожесточени спорове? Мога да ви уверя, рутината в една връзка много често се оказва причина за раздяла.

**Причина III:** Прекалена зависимост и несигурност. Прекалено слабите и зависими от партньора си жени го карат да се чувства длъжен да поеме ролята на баща. За повечето мъже това е повече от неприемливо. Ако сте твърде емоционално зависима и стоварите това бреме върху приятеля ви, той ще се дистанцира.

Моя приятелка имаше подобен проблем. В началото тя се опитваше да се покаже като силна и независима, но твърде бързо започна да се разкрива пред приятеля си и да демонстрира силни чувства. Споделяше му твърде лични неща и показваше прекалена привързаност.

Той започна да се отдръпва. Изплаши се, защото разбра, че всъщност тя не е заинтригувана от него, а имаше отчаяна нужда от някой, който да я обича и да се грижи за нея. Просто някой. Който и да е. А за него беше твърде рано и така се разделиха.

**Причина IV:** Тя е прекалено твърда и студена. За егото на никой мъж не би било поносимо жената до него да е крайно доминираща. Мъжът има нужда да се чувства силен, в противен случай заема отбранителна позиция. Ако засегнете мъжеството и честта му, ще го отблъснете. Прекалено студената и властна жена става непоносима за мъжа и пагубна за взаимоотношенията.

Привлекателната жена съчетава в себе си силна, независима и същевременно нежна страна, нуждаеща се от мъжка опора. Когато мъжа обича жената до себе си, той иска да ѝ бъде потребен и да я закриля.

---

Вашата задача е да намерите перфектния баланс между двете страни и да изведете най-доброто от личните си качества.

### Какво и кога се промени?

Припомнете си внимателно началото на връзката ви. Какво и кога се промени? Защо? Дали вината е в държанието ви, отношението ви, външния ви вид? Има причини както за това, че партньорът ви е решил да се обвърже с вас първоначално, така и за решението му да ви напусне. В повечето случаи причините са именно някои от основните 4, които изброихме.

Голяма част от жените си мислят, че партньорът им ги е оставил, понеже са казали или направили нещо конкретно, докато всъщност въпросното нещо има минимален принос. Да речем, че връзката ви е приключила в следствие на ожесточен спор. В следствие, когато премисляте ситуацията, се питате: Ами ако не бях казала онова?

Де факто не лошите думи, които сте изпуснала в изблик на гняв, са причината за края. Тя се корени по-дълбоко. Скандалът е просто едно добро извинение, повод за приключване на нещата. Вие трябва да се фокусирате към реалния проблем, първоизточника, причината.



### *ГЛАВА III: ИГНОРИРАНЕ*

**Ч**етете внимателно и запомняйте добре. В продължение на минимум 3 седмици по никакъв начин и повод не се опитвайте да се свържете с бившия си. Няма изключения от това правило. Не трябва да го търсите първа, ако той ви потърси – добре. Защо да го правите? Игнорирането е метод, който води до 3 неща:

**1-во:** Предпазва ви от прибързани действия, породени от несигурност и зависимост към него (които, както знаем, са страстоубийци);

**2-ро:** Заинтригувате го. Продължителната ви липса ще го накара да се замисли дали пък не сте си намерила някой друг. Както вече установихме, човек осъзнава ценността на нещо, когато усети, че го губи;

**3-то:** Дава ви възможност да попиете колкото е възможно повече от съветите ми. ☺ Разберете, че ако се навъртате край бившия си скоро след раздялата, неминуемо ще покажете зависимост. Ще си проличи по един или друг начин, дори да не обелите и

---

думичка, езикът на тялото ви ще ви издаде.

Тази книга ще ви научи как да се справяте с несигурността и слабостите си. Също ще ви помогне да не давате израз на вътрешните си усещания така, че дори да се чувствате зле, да сте способни да демонстрирате обратното.

### Не му ставайте емоционална опора

След като се разделят с половинката си, някои мъже я използват като утеха или чисто сексуално, докато си намерят друга. Вие със сигурност не искате това за себе си. Когато го игнорирате, вие го подтиквате да се самоосъзнае. Също го лишавате от секс, който става възможен само при наличието на сериозни намерения към вас.

Основаната идея е, той да усети липсата ви, когато не сте около него, за да го подкрепяте. Ще бъде лишен от присъствието ви в живота му, което ще го накара да се замисли.

Вероятно ще си помислите, че ако всъщност сте около него и го подкрепяте, това ще ви събере. Всъщност, докато на него му става по-добре, на вас ще ви става по-зле. Подобно на емоционален вампир, той просто ще изсмуква това, което му давате.

### Ако той ви потърси

Много е вероятно партньорът ви да се активизира през периода, в който умишлено го игнорирате. Ако усети евентуалната загуба, той ще се стресне и ще потърси контакт с вас. Това би бил много добър знак и напредък в основния замисъл.

Правило номер едно – не се дръжте грубо, ядосано или депресирано, ако се свърже с вас. Напротив, ако дойде да ви види или ви се обади, дръжте се весело и позитивно. Това ще го учуди, обърка и ще потвърди опасенията му, че ви губи.

Когато ви потърси:

**1-во:** Проведете кратък, непринуден разговор на обща тема;

**2-ро:** Оставете го да ръководи посоката на разговора;

**3-то:** Бъдете усмихната и добронамерена;

**4-то:** Вие сложете край на разговора. Ако е по телефона, обяснете учтиво, че трябва да свършите нещо и че ще се чуете по-късно;

**5-о:** Не му звънете прекалено скоро. Бъдете търпелива. Изчакайте ден-два;

**6-о:** Ако се натъкнете на него лично, проведете кратък разговор, след което се извинете и се оттеглете под предлог, че имате нещо за вършене. Не забравяйте да сте позитивна и усмихната. Така демонстрирате увереност и създавате впечатлението, че сте го преодоляла.

А сега нещата, които не трябва да правите, когато ви потърси:

**1-во:** Не се дръжте ядосано;

**2-ро:** Не бъдете депресирана и тъжна;

**3-то:** Не се дръжте грубо и не го третирайте като по-низш;

**4-то:** Не изтъквайте колко много заинтересовани мъже се навъртат край вас. Той ще усети, че лъжете, и ще паднете в очите му;

**5-о:** Не го питайте дали вече се среща с друга;

**6-0: Не го молете за втори шанс.**

Много е вероятно през трите седмици бившия ви да установи контакт с вас. Методът на игнориране е изключително ефикасен. Чрез него ще дадете възможност на бившия си да осъзнае какво е изгубил. Отново искам да ви напомня изключителната важност на това да загърбите негативизма и да сте добронамерена.

Ориентирайте разговора в позитивна насока, като оставите предимно бившия си да говори. Ако той реши да спомене нещо за връзката ви, темата вече не е табу. В никакъв случай обаче не повдигайте вие въпроса.

**Три седмици – пикът на самотата**

Пикът на самотата настъпва около три-четири седмици след раздялата. Тогава бившият ви ще се почувства най-уязвим. Ако сте се придържала стриктно към плана, той ще усети нужда от вас и ще ви потърси.

В случай, че той не ви потърси след този период, то вие можете да го направите, тъй като е минало достатъчно време. В повечето случаи това не се налага, понеже мъжът се активизира пръв, но ако все пак ви се наложи, не се безпокойте.

Когато се свържете с него, се дръжте все едно говорите със стар приятел и, разбира се, бъдете позитивна, без никакъв признак на тъга. Създайте впечатлението, че сте приели раздялата и че всъщност я смятате за едно много добро решение. Пример за подходящо държание: „Ти беше прав... раздялата ни беше възможно най-доброто решение и за двамата ни. Жалко ще е обаче да прекратим едно хубаво приятелство.

Какво ще кажеш да изпием по кафе? Да изградим приятелство без лоши чувства”. Важно е да сте убедителна, когато казвате, че искате само приятелството му и сте ОК след раздялата. Ако го спечелите като приятел, ще ви е по-лесно да му докажете, че сте се променила към по-добро и ще бъдете оценена като личност.

**Някои вероятни спънки**

Да речем, че няма как да използвате метода на игнориране в пълния му блясък, тъй като обстоятелствата не го позволяват. Да речем, че работите на едно и също място, имате общо дете, живеете заедно и т.н. Какво правим тогава?

Всичко и изцяло зависи от поведението ви в подобни ситуации. Запазете самообладание, не се вдетинявайте и ядосвайте, не демонстрирайте ревност, просто сведете контакта до минимум.

Ако живеете заедно, уговаряйте се с приятелки и излизайте често, но в никакъв случай не водете къщи други мъже, за да го дразните. Това само ще влоши положението и ще намали шансовете ви да си го върнете. В следствие той също ще реши да си доведе компания и нещата ще станат твърде заплетени. Не се въвличайте в подобни игри.

Не го игнорирайте изцяло, това пак ви прави да изглеждате несигурна. Като ви заговори, му отвърщайте с усмивка. Нека си мисли, че сте преодоляла раздялата и

продължавате напред.

За да ви е по-лесно, представете си, че съжителствате със съквартирантка вместо с него. Използвайте ситуацията, за да се обличате и грижите за външността си възможно най-добре, без да оставяте впечатлението, че се стараете да привлечете вниманието му.



#### ***ГЛАВА IV: ИГРА НА КОТКА И МИШКА***

**К**огато нещо, което желаем, ни убягва по някакъв начин и е трудно уловимо, ние го желаем още повече. Това, че сте била отхвърлена от партньора си, ви кара да го искате по-силно. Фактът, че не може да го имате, ви подлудява и би подлудил всеки в сходна ситуация. Такава е човешката природа.

Когато бъдем отблъснати, ние инстинктивно се стремим да придърпаме обратно този, който ни е отблъснал. Ще разберете, че мъжът се стреми да се откопчи от вас, ако използва изрази от рода на: „Имам нужда от повече свобода”, „Ставаш досадна” или всякакви други действия, които показват незаинтересованост и безразличие.

**„Демонстриращият по-малко интерес контролира връзката.”**

В ситуация, в която сте в близост с бившия си, на подсъзнателно ниво ще ви се иска да го притеглите към себе си. Истината е, че трябва да го отблъснете, защото, ако той усети, че го притискате, ще се изплъзне сам. В никакъв случай не го оставяйте да си мисли, че стига да пожелае, ще ви има. Ако знае, че сте му в кърпа вързана, той няма да ви иска. Сексуалната тръпка между вас ще се изгуби.

Като не създавате предпоставки за контакт с бившия си и не го търсите, вие всъщност привличате вниманието му. Намерете перфектния синхрон между притегляне и отблъскване. Балансът между тях поражда сексуалното влечение. Дистанцирайте го, после го притеглете обратно към себе си. Изпращането на така наречените смесени сигнали повдига мъжкия интерес.





## ***ГЛАВА V: ПУСНЕТЕ ГО. СТРАТЕГИИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА УВЕРЕНОСТ***

**И**зисква се много решителност и твърдост от ваша страна, за да постигнете целите си. Ако сте абсолютно сигурна и сериозна в намеренията си да си върнете бившия, следвайте инструкциите ми внимателно.

*Приемете, че връзката ви е приключила и започнете да живеете собствения си живот.*

Да, точно така. Трябва да пуснете партньора си да си иде, преди да можете да си го върнете обратно. Запомнете, че неуверените жени отблъскват мъжете. Как да започнете ново начало? Прочетете долупосочените стъпки внимателно.

**I стъпка:** Още в този момент вземете лист и химикал. Там напишете всяка възможна информация за контакт с бившия ви и после поставете листа някъде, където няма да

---

се натъквате на него лесно.

**II стъпка:** Изтрийте телефонния му номер, skype адреса му. Изтрийте всички e-mail-и, които ви е изпращал.

Изключение правят Facebook и MySpace. Ако имате регистрация там, не изтривайте бившия от контактите си, но в никакъв, абсолютно в никакъв случай, не преглеждайте профила му.

**III стъпка:** Съберете на едно място всички вещи, които ви напомнят за него. Всички снимки, картички, дрехи, подаръци. Поставете ги в кутия и я занесете на място, където ще бъде трудно откриваема, в някое мазе или в дома на някоя приятелка.

**IV стъпка:** Представете себе си с друг мъж. Не допускайте да ви спохождат сексуални мисли за бившия ви. Мислейки за него, няма да се почувствате по-добре. Болката няма да изчезне. Това ще стане с течение на времето. На този етап - фантазирайте си идеала ви за мъж или нещо, което би ви донесло удоволствие.

**V стъпка:** Когато сме преживели скорошна раздяла, на подсъзнателно ниво си спомняме само хубавите моменти от връзката. Вие трябва да направите точно обратното. Концентрирайте се върху негативните аспекти. Всичко това ще ви накара да се почувствате по-добре и да придобиете необходимата увереност.



## ***ГЛАВА VI: ВЪРНЕТЕ СИ ПРЕДИШНИЯ ЖИВОТ. ДРУГИ СТРАТЕГИИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА УВЕРЕНОСТ***

**К**ато се фокусирате върху собствения си живот и стремежа да се чувствате добре, ще покажете на бившия си, че нямате нужда от него. Мъжете не харесват жени, които ги обичат повече, отколкото обичат самите себе си. Харесват жени, за които си заслужава да се потрудат.

Започнете да се срещате с други мъже и се погрижете бившият ви да разбере. Това е един много добър метод, защото действително води до напредък. Не е нужно да се впускате прекалено сериозно в тези срещи или да правите каквото и да било. Просто се виждайте с други хора. Самочувствието ви ще се покачи, ще се почувствате по-сигурна и ще предизвикате ревност у бившия си. Той ще остане учуден от факта колко бързо сте го преодоляла.

Има толкова много свободни мъже, с които бихте могла да излезете. В крайна сметка, ако не успеете да си уредите истинска среща, инсценирайте такава. Важното е бившият ви да разбере, че сте се видяла с друг. Има няколко начина това да се случи.

Напишете на онлайн статуса си, че сте навън с някого, без да се увличате с информацията. Например: „Филмче с Филип”. Можете да напишете нещо подобно, дори всъщност да не е вярно, въпросът е да не изглежда прекалено изкуствено и

преднамерено в очите на бившия ви. Той трябва да остане с впечатлението, че сте взела живота си в свои ръце и всичко около вас е ОК.

Друг вариант е при случайна среща с приятел/ка на бившия си, уж неволно да изпуснете информация за личния си живот. Проведете кратък разговор, като го/я попитате какво е мисли да прави през уикенда. След като ви отговори, вероятно ще ви попита същото. Вие отвърнете с реплика от рода на: „Очертава се забавно, ще ходя на боулинг с едно момче”, след което бързо сменете темата.

Флиртувайте във Facebook. Разменяйте коментари и съобщения с различни мъже. Това ще е видимо за всички ваши контакти в сайта, включително и за бившия ви. Той най-вероятно ще следи информацията в профила ви, особено ако сте го лишили от контакт с вас в продължение на много време. Освен, че ще породи ревност у него, това ще го стресне, понеже ще види, че сте привлекателна в очите на други мъже. До този момент той е свикнал с идеята, че ви притежава, мисълта, че някой друг флиртува с вас, ще го подразни.

Можете да създадете фалшив профил във Facebook. Поставете снимка на привлекателен мъж (без да се престаравате, нека изглежда реалистично) и сложете профила на private, за да не бъде разглеждан. После изпратете няколко публикации от фалшивия акаунт към вашия собствен, реплики от типа на: „невероятен филм – трябва да повторим в най-скоро време” или „толкова си забавна... задължително трябва да се видим пак в неделя”. Не се увличайте с писанията си, не публикувайте нищо на сексуална тематика.

Излизайте и се забавлявайте с приятели, колкото ви е възможно по-често. Посещавайте различни заведения, отделете си свободно време и направете екскурзията, която винаги сте искали. Дискотеките и баровете са подходящи места за подобряване на самочувствието. Необвързана и привлекателна жена – магнит за мъжете там. Подобни преживявания ще се отразят ползотворно на самооценката ви.

Препоръчвам ви да се захванете с някакъв спорт. Запишете се на фитнес, карайте колело или тичайте в парка. Това ще ви накара да се чувствате по-добре, ще повдигне тонуса ви. Физическата дейност освобождава определено количество ендорфин в организма, което действа като антидепресант. Освен това, като спортувате, ще отклоните мислите си от бившия и, разбира се, ще станете още по-привлекателна. Можете също да си измислите някакво хоби или да започнете да правите нещо, което отдавна сте искали.

Заемете се с каквото и да е, нека вниманието ви е ангажирано. Абсолютно недопустимо е да се забиете във възглавницата и да се самосъжалявате. Всъщност подобна реакция би очаквал бившият ви от вас. Покажете му, че греша. Направете точно обратното, забавлявайте се, бъдете активна, накарайте го да се учуди.

Правете си много весели снимки с хората, с които излизате, и на местата, на които ходите. Качвайте ги във Facebook, за да види бившият ви колко добре си прекарвате. Така ще му припомните хубавите моменти, които сте имали заедно.

---

Всяка привлекателна жена има обожатели. Упорити, такива, които трудно се отказват нея. Такива, които ще се отзоват веднага щом им се обади. Вероятно и при вас е така. Повдигнете самочувствието си, пофлиртувайте малко с вашите ухажори.

А може би имате приятели мъже, от които бившият ви е ревнувал малко или много преди? Чудесен момент да излезете с някой от тях, да се позабавлявате и, разбира се, да увековечите изживяването в много снимки. По-нататъшната процедура ви е ясна – публикувайте ги и направете приятните си моменти публично достояние, за да ги види, който трябва.



### *ГЛАВА VII: ТОЙ СЕ СРЕЩА С ДРУГА?*

**И** какво, ако е така? Аз лично не виждам особено голям проблем, тъй като утешителните срещи след раздяла рядко се получават. Ако той се вижда с друга, вероятно го прави, за да преодолее раздялата си с вас.

Разсъждавайте по този начин, бъдете абсолютно спокойна и уверена. Ще ви споделя нещо от личния си опит. Преди време бившият ми приятел се свърза с мен (след едноседмична липса на контакт) само за да ми каже, че вече се вижда с друга. Макар че намерението му да ме накара да ревнувам беше очевидно, аз наистина се подразних. Това по някакъв начин повиши интереса ми към него. Когато той започна да ми разказва за новата си с подробности, аз се държах съвсем спокойно. Знаех, че го прави, за да ме жегне, затова просто го поздравих, казах му, че се радвам за него, и смених темата. Не показах по никакъв начин, че ми е неприятно. Държах се сякаш не е кой знае какво.

Представете си, че се случи да се натъкнете на бившия си, докато е с друга. Тази ситуация няма да представлява никакъв проблем за вас, ако до момента сте чели внимателно. Бъдете спокойна, не показвайте ревност, гняв, не ги игнорирайте и не се дръжте грубо. Напротив. Бъдете дружелюбна, запознайте се с нея, кажете, че ви е приятно и че те двамата изглеждат много добре заедно. Не сваляйте усмивката от лицето си. Проведете кратък разговор и се оттеглете. Със сигурност ще изпитате вътрешни противоречия в подобен момент и няма да ви е особено приятно, въпросът е да не го показвате. Бъдете уверена в действията си.



### ***ГЛАВА VIII: ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА ЕВЕНТУАЛНА РАЗДЯЛА***

**М**нозинството от четящите тази книга са преживели раздяла. Останалите вероятно имат проблемни взаимоотношения. Така или иначе, всеки от вас ще намери нещо полезно в това четиво.

Хубаво е да знаете как да действате и да имате способността да предотвратите евентуалното разпадане на връзката. Посочените методи имат изключително висока ефективност, но всичко е строго индивидуално и изцяло зависещо от самите вас.

Със сигурност ще усетите, ако мъжът губи интерес към вас и се отдръпва. Признаците са явни. Той вече не ви гледа по същия начин, започва чести и безпричинни скандали, спира да ви обръща внимание и вие сте наясно накъде отиват нещата.

Кулминацията настъпва, когато той реши да сложи края. Индикатор за това е репликата „Трябва да поговорим” или достигане до решението в следствие на спор. Това, което трябва да направите вие, е да се съгласите с него или още по-смело, кажете му, че *вие* искате раздяла. Звучи плашещо, да. Но ако той повярва, че сте готова да приемете подобно нещо, ще бъдете в силна позиция. Повечето жени реагират с плач и започват да умоляват партньора си. Този тип поведение е абсолютно неподходящ.

Ще ви дам пример как да подходите, ако усетите, че той се готви да скъса с вас: „Ники, ти си прекрасно момче. Караш ме да се усмихвам, но може би не съм подходящата за теб. Вероятно е най-добре да сложим край, ако това е, което наистина искаш”.

Или ако директно ви каже, че иска да скъсате: „Знаеш ли, може би си прав. Трябва да

слушаш сърцето си. Ако то ти казва, че не съм жената за теб, значи не съм. Аз наистина държа на теб, но такъв е животът. Понякога е неприятно, но трябва да го приемем. Сигурна съм, че след време всеки от двама ни ще намери щастие с някой друг”.

Не бъдете жлъчна и нападателна, когато казвате това, нито се дръжте сякаш въобще не ви интересува. Кажете го съвсем прямо и добронамерено. Оставете го с впечатлението, че е важен за вас, но животът ви няма да приключи, ако ви остави. Той едва ли ще очаква подобна реакция.

Ако се съгласи с думите ви, че раздялата е най-доброто решение и го отстоява, не се паникьосвайте. Дори да се е разколебал за момент, а после се върне обратно към първоначалното си намерение да сложи край. Спокойно, това е нормално. Вие в крайна сметка сте съумяла да запазите честта и достойнството си в очите му. Това ви поведение ще го смая и обърка, а в комбинация с метода на игнориране в последствие, ще постигнете много добри резултати.

### Ако усещате, че раздялата е въпрос на дни

Тогава действайте в зародиш! Планирайте нещо забавно, което да направите двамата. Нещо, което ще повиши адреналина ви.

Разбира се, това е само временно решение, ако не осъзнаете къде се корени проблемът и не се погрижите за него. Ето все пак няколко предложения за приятно изкарване в компанията на половинката ви:

- Отидете на някое красиво, екзотично място. Насладете се на заобикалящата ви среда. Освободете се от стреса и се опитайте да възродите привличането по между ви;
- ПОСЕТЕТЕ УВЕСЕЛИТЕЛЕН ПАРК, ТАКА СЪС СИГУРНОСТ ЩЕ ВДИГНЕТЕ АДРЕНАЛИНА И ЩЕ ПОВИШИТЕ НАСТРОЕНИЕТО СИ;
- ОТИДЕТЕ НА СКАЛНО КАТЕРЕНЕ;
- ПОИГРАЙТЕ НА ПЕЙНТБОЛ.

Разбийте рутината, която се е насадила в продължение на месеци/години. Когато двама души свикнат прекалено много с присъствието си, загубата на интерес и еднообразието могат да станат непоносими. За съжаление, често осъзнаваме това, когато вече е твърде късно. Затова ви давам насока отсега.





## ***ГЛАВА IX: ПООЩРЯВАЙТЕ ДОБРОТО ПОВЕДЕНИЕ***

**К**акво правят повечето жени, когато половинката им започне да ги пренебрегва и да обръща повече внимание на приятелите си или спортните предавания? Започват да даряват мъжа до се бе си с повече внимание и грижи като очакват подобен отговор отсреща. Такъв обаче няма да има. Напротив.

Не поощрявайте лошото поведение, а доброто. Ако по някакъв начин възнаграждавате партньора си, когато се държи добре, той ще привикне към това и ще го прави по-често. Награждаването не се изразява само в материален аспект, става въпрос също за отношението ви към него, когато той полага усилия. Така го стимулирате да допринася за благото на връзката ви.

Как става самото поощряване? Като просто му казвате какво ви харесва. Да речем, че приятелят ви прави невероятна мусака. Докато се храните, му кажете нещо от рода на: „Сашо, мусаката ти е убийствена! Не разбирам как не са те привлекли някъде за главен готвач”.

Друг начин да го поощрявате и да го стимулирате да се държи добре е като му правите комплименти. Всички обичаме да чуваме хубави думи за себе си. Партньорът ви едва ли прави изключение. Може да му подействате положително също, ако му споделите, че определено нещо, което прави, ви възбужда. Тъй като мъжете са по-сексуално ориентирани, това ще му допадне.

Примери за добро поведение на мъжа: купува ви разни подаръчета; старее се да ви достави максимално удоволствие в леглото; утешава ви, когато сте тъжна; води ви на различни места и т.н.

Ако вашият приятел ви е извел някъде и сте прекарали изпълнена с приятни емоции вечер, е нормално да наградите усилията и доброто му отношение. На следващия ден му подарете благодарствена картичка, като в споменете колко сте се забавлявала. По този начин ще го подтикнете да постъпва така по-често.

Когато му подарявате нещо, старайте се да бъдете креативна в избора си. Дори да не е нещо скъпо и луксозно, нека да е от сърце. Така или иначе, половинката ви трябва да разбере, че получава по този начин му се отблагодарявате за доброто поведение.



## ***ГЛАВА X: НЕ ТОЛЕРИРАЙТЕ ЛОШОТО ПОВЕДЕНИЕ***

**Н**аказание е доста силна дума. В нашия случай не става въпрос за проява на ярост, грубо държание или каквато и да е манипулация. Те са белези на малодушието и несигурността, а ние страним от тях. Има редица начини да накажете лошото поведение на приятеля си. Двете основни причини, поради които той може да го заслужи, са настроенятията и действията му.

Със сигурност на никоя жена няма да ѝ е приятно партньорът ѝ да стовари лошото си настроение върху нея. В такъв момент не се опитвайте да го дразните допълнително. Просто се оттеглете вниманието си от него. Това ще е достатъчно наказание в случая (разбира се, без той да разбира, че е такава). Не правете явни намеренията си да се отдръпнете, бъдете позитивна и вършете вашите си задължения. В този случай вие не го игнорирате, просто го лишавате от вниманието, което би заслужил, ако се държи добре.

В друга ситуация, демонстрацията на разочарование от действията му също е ефективна. Да предположим, че той се опитва да ви накара да ревнувате, флиртувайки с друга жена. Спокойно и без злоба му кажете: „Една от причините да те харесвам толкова е, че не си като останалите мъже, които дразнят половинките си, като ги карат да ревнува. Сега виждам, че съм грешала. Ще призная, че очаквах повече от теб”.

Това вероятно ще го накара да осъзнае грешката си и ще ви се извини, като признае,

че е постъпил глупаво. Ако стане така, го целунете по бузата и му дайте да разбере, че това е правилният начин.

В други случаи се налага да проявите повече твърдост и да тропнете с крак. Случаи, които се засягат честта и достойнството ви. Не трябва да толерирате лъжата, изневярата, потискането на личността ви. Не бива да правите прекалено големи компромиси със себе си заради който и да е мъж. Напротив, не потъпквайте самоуважението си, за да го запазите в живота си. Бъдете готова за варианта да кажете „край”. Колкото по-категорична сте, заявявайки му, че искате да си тръгне, толкова повече той няма иска да го направи.

Ще ви дам пример как да постъпите в конкретна ситуация. Партньорът ви флиртува с ваша приятелка. Грешният подход е вие, от своя страна, да започнете да флиртувате с някой от неговите приятели. Така ще заформите обречен кръг, в който и двамата ще се дразните взаимно, а няма да доведе до добър развой.

Правилният подход е да го лишите от вниманието си, като останете абсолютно спокойна. По-късно му дайте да разбере, че сте разочарована от поведението му. Сигурно ви се е случвало в тийнейджърските години да пресрочила нощния си час и да се приберете в нетрезво състояние. От кое ви е заболяло повече – от това, че родителите ви са се накрали и са ви наказали, или от това, че са демонстрирали искреното си разочарование спрямо вас? Мисля, че знаете отговора.



### *ГЛАВА XI: ПОЗВОЛЕТЕ МУ ДА СЕ ГРИЖИ ЗА ВАС*

**П**овечето от нас имат различни вещи, които всъщност нямат кой знае каква материална ценност, но в сантиментално отношение се оказват изключително стойности. Тези вещи са придобили голямата си важност, понеже са били неща, за които сме копнели, неща, за които ни се е налагало да се потрудим.

Същото явление се наблюдава и при взаимоотношенията. Въпреки, че вие не сте просто някакъв предмет, приятелят ви ще ви цени много повече, ако му се налага да се старее за вас.

Позволявайте му да ви прави малки жестове и услуги, ако прояви желание. Познавам момичета, които веднага отказват на половинка си, ако той предложи да свърши нещо вместо тях, едва ли не, за да не го натоварят по някакъв начин. Напротив, след като той е пожелал да направи нещо за вас – оставете го. Ако иска да ви купи нещо, да плати сметка или друго – нека го направи. Не забравяйте после да му благодарите и да го поощрите за доброто му поведение.

Важно е да не прекалявайте с готовността на вашата половинка да ви достави удоволствие. Не го използвайте и манипулирайте. Не можете да го карате, например, през две минути да търчи и да ви носи разни неща, след като вие самата спокойно можете да си ги вземете. В никакъв случай не злоупотребявайте с добрите му намерения.

Когато той е решил, че иска да ви зарадва по някакъв начин това всъщност удовлетворява и него. Може да го поощрявате да ви прави щастлива по различни начини (в умерени граници). В колкото по-ранен етап на връзката си изградите този модел на поведение, толкова по-добре.



## ***ГЛАВА XII: РАВНОСМЕТКА***

**П**реди да пристъпите към постигането на първоначалния си замисъл – да си върнете бившия обратно, искам да си зададете няколко въпроса, за да сте напълно наясно със себе си.

Вземете лист и химикал и си отговорете на следните неща.

*Кои са най-хубавите качества в партньора ви?*

*Защо те са важни за вас?*

*Избройте нещата, от които се страхувате в една дългосрочна връзка.*

*Кои според вас са най-добрите ви качества, що се отнася до лични взаимоотношения?*

*Какво ви носи най-голямо удоволствие в живота?*

*Кое е нещото, което най-много цените в себе си?*

Въпросите са дълбоки. Те имат за цел да ви помогнат да осъзнаете не толкова факти за половинката ви, колкото за вас самата. Първо трябва да се познавате и да вярвате на себе си, преди да се обвържете и да изградите доверие в някой друг. Нужно е да сте наясно какво желаете да получите от човека до вас. Мъжете харесват жени, които знаят какво искат.

### **СЪВМЕСТИМОСТ**

Не се считам за традиционалистка, що се отнася до определяне на съвместимостта между двама души, но има неща, с които не мога да не се съглася. Едно от тях е

---

възрастовата разлика, която е голям фактор за хармонията във всяка връзка.

Абсолютните противоположности не се привличат. На тази мисъл ме навежда твърдението, че добрите момичета си падат по лоши момчета. Жените харесват мъжкари, харесват мускулести, силни тела. Няма спор. Но ако става въпрос за развитието на взаимоотношенията в далечно бъдеще, нещата се променят.

Никога не започвайте дългосрочна връзка с някой само защото ви привлича физически. Външният вид се променя с времето и ако това е единствено нещо, което харесвате в партньора си, какво ще правите, когато се промени? За да изпитвате удовлетворение от връзката си, не трябва да разчитате само на преходната физическата красота, трябва да харесвате мъжа до себе си и заради качествата му, характера му.

### Общи интереси

Неслучайно ви накарах да отговорите на въпроса кое ви доставя удоволствие в живота. Ако с партньора си нямате никакви общи интереси, хармонията между вас ще липсва. Намерете някой, който споделя поне едно от нещата, които харесвате. Не се спускайте към първия, който показва интерес или поражда такъв у вас. Изключително важно е да имате допирни точки с половинката си, за да не се налага след време да се промените драстично и да бягате от собствената си същност, с цел да си паснете. Няма да се получи.

### **Поздравления!!!**

Поздравявам ви за решението ви да поемете контрол над живота си, посвещавайки внимание на тези редове.

Препоръчвам ви да прочетете тази книга повече от веднъж. От личен опит съм разбрала, че при повторно преглеждане на дадено четиво се натъквам на нова, полезна информация, сякаш появила се от нищото.

Радвам се, че отделихте време на книгата ми, надявам се, че сте се насладили на всяка страница и сте получили много моменти на прозрение.

**Редакционен екип**

Редактор: Даниела Христова

КОРЕКТОР: БОРЯНА ДОБРОВСКА

ГРАФИЧНО ОФОРМЛЕНИЕ: ФИЛИП АНГЕЛОВ

***КАК ДА СИ ВЪРНЕМ ЛЮБИМИЯ***

***ВИОЛЕТА СТАНЕВА***

***2010 ©***

***ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ. КОПИРАНЕТО И РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ИНТЕЛЕКТУАЛНА СОБСТВЕНОСТ БЕЗ ИЗРИЧНОТО ПОЗВОЛЕНИЕ НА АВТОРА СЕ ПРЕСЛЕДВА И НАКАЗВА ОТ ЗАКОНА.***