

МИРА РЕЙН

КОД ИЗОБИЛИЯ

Отношения



КАК СОЗДАТЬ ЛЮБОВЬ,
КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ



Мира Рейн

**Код изобилия. Отношения:
как создать любовь,
которой хочется жить**

«Автор»

2026

Рейн М.

Код изобилия. Отношения: как создать любовь, которой хочется жить / М. Рейн — «Автор», 2026

Почему одни люди снова и снова сталкиваются с разочарованием в любви, а другие создают отношения, наполненные доверием, уважением и близостью? «Код изобилия. Отношения» — это книга о внутренних причинах, которые определяют качество нашей личной жизни. Мира Рейн показывает, как скрытые убеждения, страхи и эмоциональные привычки влияют на выбор партнёров, заставляют повторять болезненные сценарии и мешают построить счастливый союз. Из этой книги вы узнаете, как повысить самооценку, избавиться от ограничивающих установок, перестать соглашаться на меньшее и создать отношения, основанные на взаимности, любви и уважении. Вас ждут глубокие размышления, реальные жизненные истории и практические упражнения для внутренней трансформации. Эта книга не о том, как найти идеального человека. Она о том, как стать человеком, готовым к любви, которой действительно хочется жить.

© Рейн М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Закон внутреннего отражения	7
Почему любовь всегда начинается с нас	7
История Анны	8
Зеркало не создаёт изображение	9
Почему нас так задевают мелочи	10
Самый неудобный вопрос	11
Внутренний магнит	12
Момент, когда всё начинает меняться	13
Глава 2. Скрытые установки, которые разрушают любовь	14
Невидимые команды, по которым мы живём	14
Откуда берутся установки	15
Установка №1. «Меня нельзя полюбить по-настоящему»	16
Установка №2. «Все мужчины одинаковые» или «всем женщинам нельзя доверять»	17
Установка №3. «Любовь нужно заслужить»	18
Установка №4. «Отношения — это боль»	19
Установка №5. «Я должен справляться со всем сам»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мира Рейн

Код изобилия. Отношения: как создать любовь, которой хочется жить

Код изобилия. Отношения: как создать любовь, которой хочется жить

Введение

Когда-то мне казалось, что любовь — это вопрос удачи.

Что где-то существует тот самый человек. Нужно лишь встретить его в правильное время, в правильном месте, и тогда всё сложится само собой. Будет понимание без слов, забота без просьб, верность без сомнений и счастье без усилий.

Наверное, многие из нас хотя бы раз верили в эту красивую сказку.

Мы смотрим фильмы, читаем книги, наблюдаем за чужими историями и постепенно начинаем верить, что настоящая любовь приходит внезапно и решает все проблемы. Будто отношения способны заполнить внутреннюю пустоту, исцелить старые раны и подарить ощущение собственной ценности.

Но проходит время.

И оказывается, что даже самые сильные чувства не спасают от ревности. Не защищают от страхов. Не избавляют от ощущения одиночества рядом с любимым человеком.

Потому что отношения никогда не начинаются в день знакомства.

Они начинаются гораздо раньше.

Они начинаются в тот момент, когда маленький ребёнок впервые делает вывод о себе.

Когда слышит критику и решает: «Со мной что-то не так».

Когда сталкивается с отвержением и думает: «Меня легко бросить».

Когда наблюдает конфликты родителей и приходит к убеждению: «Любовь всегда причиняет боль».

Эти выводы становятся частью внутреннего мира. Мы взрослеем, меняем города, профессии, круг общения, но продолжаем смотреть на отношения через старые убеждения.

И самое удивительное заключается в том, что жизнь словно подтверждает их снова и снова.

Женщина, которая глубоко внутри считает себя недостойной любви, почему-то постоянно оказывается рядом с мужчинами, которые не готовы к близости.

Мужчина, уверенный, что ему нельзя показывать слабость, строит отношения, в которых вынужден носить маску силы двадцать четыре часа в сутки.

Человек, который боится быть покинутым, начинает цепляться за партнёра настолько сильно, что сам создаёт дистанцию между ними.

На первый взгляд кажется, что это случайность.

Но случайностей гораздо меньше, чем мы привыкли думать.

Каждый из нас живёт по невидимому внутреннему сценарию.

Мы можем не замечать его годами.

Можем обвинять бывших партнёров, обстоятельства, судьбу или невезение.

Но сценарий продолжает работать.

Меняются лица.

Меняются города.

Меняются даты в календаре.

А чувства остаются прежними.

Снова боль.

Снова разочарование.

Снова вопрос: «Почему это происходит именно со мной?»

Однажды женщина, пришедшая на консультацию, сказала фразу, которую я запомнил надолго.

«У меня ощущение, будто я меняю мужчин, а отношения остаются теми же».

В этих словах было больше правды, чем она сама тогда понимала.

Очень часто мы действительно меняем людей, но не меняем собственный внутренний код.

А именно он определяет, кого мы впускаем в свою жизнь, что считаем нормой и какую любовь готовы принимать.

Представьте человека, который носит очки с тёмными линзами.

Он может сколько угодно спорить с окружающими о том, что мир серый и мрачный.

Но проблема не в мире.

Проблема в том, через что он на него смотрит.

Наши убеждения работают точно так же.

Если внутри живёт установка «любовь нужно заслужить», человек будет постоянно доказывать свою ценность.

Если внутри существует убеждение «меня всё равно бросят», он будет видеть угрозу даже там, где её нет.

Если же человек знает себе цену, умеет уважать свои границы и не предаёт себя ради чужого одобрения, он начинает строить совершенно другие отношения.

Не идеальные.

Но здоровые.

Не сказочные.

Но настоящие.

Эта книга не о том, как найти идеального партнёра.

Потому что идеальных людей не существует.

Эта книга о том, как изменить внутренний код, который управляет вашей любовной жизнью.

О том, как перестать повторять болезненные сценарии.

Как научиться выбирать себя без чувства вины.

Как создавать отношения, в которых есть уважение, доверие, близость и свобода одновременно.

И если во время чтения вы вдруг узнаете себя в каких-то историях, мыслях или переживаниях, не спешите осуждать себя.

Каждый человек приходит к любви своим путём.

Иногда через ошибки.

Иногда через потери.

Иногда через разочарования.

Но любой путь может привести к счастью, если однажды мы решаем посмотреть не только на другого человека, но и внутрь себя.

Потому что любовь начинается не тогда, когда в нашей жизни появляется кто-то особенный.

Она начинается в тот момент, когда мы перестаём предавать себя и впервые по-настоящему встречаемся с собой.

Глава 1. Закон внутреннего отражения

Почему любовь всегда начинается с нас

Есть одна мысль, которую большинство людей сначала отвергают.

Она кажется несправедливой.

Особенно если за плечами уже есть предательство, развод, болезненные расставания или годы одиночества.

Эта мысль звучит так:

Качество наших отношений напрямую связано с качеством отношений с самим собой.

Когда человек слышит это впервые, внутри часто возникает сопротивление.

«Получается, я сам виноват?»

«Получается, если меня обманули, это моя ответственность?»

Нет.

Речь не о вине.

Вина ищет виноватого.

Осознанность ищет причину.

Это разные вещи.

Если человек поскользнулся на льду, бессмысленно обвинять его в падении. Но если он хочет больше не падать, ему придётся понять, почему это произошло.

С отношениями точно так же.

Никто не заслуживает боли.

Никто не заслуживает предательства.

Никто не обязан проходить через унижение, чтобы стать сильнее.

Но если одна и та же история повторяется снова и снова, стоит задать себе вопрос:

«Что именно моя жизнь пытается мне показать?»

Потому что жизнь удивительно настойчива.

Если урок не усвоен, она повторяет его.

Иногда мягко.

Иногда очень болезненно.

До тех пор, пока мы наконец не увидим то, что раньше не замечали.

История Анны

Анне было тридцать восемь лет.
Умная, красивая, успешная женщина.
У неё была хорошая работа, друзья, собственная квартира и множество достижений, о которых многие могли только мечтать.
Но в отношениях происходило что-то странное.
Каждый мужчина, с которым она начинала встречаться, сначала казался идеальным.
Внимательный.
Заботливый.
Заинтересованный.
Но через несколько месяцев всё менялось.
Партнёр становился холоднее.
Начинал отдаляться.
Реже звонить.
Меньше проявлять инициативу.
И каждый раз Анна впадала в тревогу.
Она старалась стать лучше.
Удобнее.
Мягче.
Терпеливее.
Начинала больше отдавать.
Больше помогать.
Больше понимать.
Но чем больше она старалась удержать любовь, тем быстрее любовь ускользала.
После очередного болезненного расставания она сказала:
— Мне просто не везёт на мужчин.
Именно так ей казалось.
Но когда она начала внимательно наблюдать за собой, открылась интересная деталь.
В глубине души Анна была уверена, что любовь нужно заслужить.
Она не чувствовала собственной ценности просто так.
Ей казалось, что её будут любить только в том случае, если она станет полезной, удобной и незаменимой.
Эта установка появилась ещё в детстве.
Родители любили её.
Но чаще хвалили за достижения, чем просто за то, что она есть.
Хорошая оценка — похвала.
Победа — одобрение.
Успех — внимание.
Постепенно сформировалась внутренняя программа:
«Чтобы меня любили, я должна заслужить любовь».
Именно её отражали отношения.
Не мужчины были причиной проблемы.
Они лишь подсвечивали убеждение, которое давно жило внутри.

Зеркало не создаёт изображение

Представьте зеркало.

Если вы подойдёте к нему с грустным лицом, зеркало покажет грусть.

Если улыбнётесь — улыбку.

Но зеркало ничего не создаёт.

Оно только отражает.

Отношения работают похожим образом.

Они показывают нам то, что уже существует внутри.

Страх быть отвергнутым.

Страх оказаться ненужным.

Страх потерять контроль.

Недоверие.

Обида.

Неуверенность.

Потребность в постоянном одобрении.

Все эти состояния становятся особенно заметными именно рядом с другим человеком.

Потому что близость усиливает всё, что находится внутри нас.

Когда мы одни, многие раны спят.

Но стоит появиться чувствам, как они просыпаются.

Именно поэтому отношения становятся самым мощным инструментом личностного роста.

Они показывают не только нашу способность любить.

Они показывают наши ограничения.

Наши страхи.

Наши внутренние убеждения.

Наши незажившие раны.

Почему нас так задевают мелочи

Бывало ли у вас такое?
Партнёр ответил чуть сухо.
И настроение испортилось на весь день.
Не написал утром привычное сообщение.
И внутри появилась тревога.
Посмотрел не так.
Сказал что-то не тем тоном.
Забыл о важной дате.
И вдруг накрыла волна обиды.
На первый взгляд кажется, что причина в поступке другого человека.
Но правда обычно глубже.
Сильную боль вызывают не события.
Боль вызывают значения, которые мы этим событиям приписываем.
Например:
Сообщение осталось без ответа.
Один человек думает:
«Наверное, занят».
Другой думает:
«Я ему больше не нужен».
Событие одинаковое.
Реакция совершенно разная.
Потому что реакцией управляет не ситуация.
Ею управляет внутреннее убеждение.
И пока это убеждение остаётся незамеченным, оно будет руководить нашей жизнью.

Самый неудобный вопрос

Есть вопрос, который способен изменить отношения сильнее, чем десятки книг и советов.

Но большинству людей он не нравится.

Потому что требует честности.

Звучит он так:

Что именно эта ситуация показывает мне обо мне?

Партнёр ревнует.

Что это показывает?

Партнёр игнорирует.

Что это показывает?

Партнёр критикует.

Что это показывает?

Важно понимать: речь не о том, чтобы оправдывать чужое поведение.

Если человек ведёт себя неуважительно, ответственность за это лежит на нём.

Но наша реакция всегда содержит информацию о нас самих.

Именно поэтому два человека могут столкнуться с одной и той же ситуацией и пережить её совершенно по-разному.

Один разрушится.

Другой делает выводы и станет сильнее.

Внутренний магнит

Существует ещё одна закономерность.

Мы редко выбираем людей случайно.

Нам кажется, что выбор происходит осознанно.

На самом деле значительная часть процесса скрыта от нас.

Мы тянемся к тем, кто соответствует нашему внутреннему миру.

Человек с низкой самооценкой часто восхищается теми, кто кажется ему недоступным.

Человек, привыкший к эмоциональному холоду, может не чувствовать интереса к заботливым людям.

Тот, кто вырос среди конфликтов, иногда воспринимает спокойные отношения как скучные.

Парадокс заключается в том, что психика стремится не к счастью.

Она стремится к привычному.

Даже если привычное причиняет боль.

Именно поэтому многие люди снова и снова оказываются в похожих историях.

Другие лица.

Другие имена.

Другие обстоятельства.

Но те же чувства.

Те же конфликты.

Те же финалы.

Словно жизнь крутит один и тот же фильм с разными актёрами.

Момент, когда всё начинает меняться

Настоящие перемены начинаются не тогда, когда мы находим идеального партнёра.

И даже не тогда, когда изучаем психологию отношений.

Они начинаются в тот момент, когда человек перестаёт задавать вопрос:

«Почему это происходит со мной?»

И начинает спрашивать:

«Чему это меня учит?»

На первый взгляд разница кажется небольшой.

Но именно она переводит человека из позиции жертвы в позицию автора собственной жизни.

Пока мы ищем виноватых, изменений не происходит.

Когда мы начинаем исследовать себя, появляется возможность переписать сценарий.

Именно тогда отношения перестают быть источником постоянной боли.

Они становятся дорогой к себе.

А каждый новый опыт превращается не в наказание судьбы, а в подсказку.

Подсказку о том, какие убеждения пришло время отпустить и каким человеком нам предстоит стать, чтобы создать любовь, которой действительно хочется жить.

Глава 2. Скрытые установки, которые разрушают любовь

Невидимые команды, по которым мы живём

Если бы наши убеждения были написаны у нас на лбу, жизнь была бы намного проще.

Представьте, что при знакомстве люди сразу видели друг друга насквозь.

На лбу одного написано:

«Боюсь близости».

У другого:

«Сделаю всё, чтобы меня не бросили».

У третьего:

«Любовь нужно заслужить».

У четвёртого:

«Мне нельзя доверять людям».

Наверное, количество разбитых сердец сократилось бы в несколько раз.

Но проблема в том, что большинство наших убеждений скрыты даже от нас самих.

Мы не слышим их ежедневно в голове.

Не повторяем перед зеркалом.

Не записываем в блокнот.

Мы просто живём в соответствии с ними.

И считаем это нормой.

Человек может годами говорить:

— Я хочу счастливые отношения.

Но одновременно глубоко внутри верить:

— Счастливых отношений не бывает.

И тогда его бессознательное будет саботировать всё, что приближает его к любви.

Потому что для психики безопасность всегда важнее счастья.

Даже если безопасность основана на старой боли.

Откуда берутся установки

Каждый человек рождается без убеждений о любви.
Новорождённый ребёнок не знает, хорошие люди вокруг него или плохие.
Можно ли доверять миру.
Нужно ли заслуживать любовь.
Опасна ли близость.
Все эти выводы появляются позже.
Маленький ребёнок наблюдает.
Слушает.
Чувствует.
И делает заключения.
Родители постоянно ссорятся.
Ребёнок думает:
«Любовь — это конфликты».
Отец уходит из семьи.
Ребёнок делает вывод:
«Люди уходят».
Мать эмоционально холодна.
Появляется убеждение:
«Мои чувства никому не нужны».
Конечно, никто не произносит эти фразы вслух.
Они рождаются внутри.
Тихо.
Незаметно.
Шаг за шагом превращаясь в жизненные правила.
А потом человек вырастает и удивляется, почему отношения складываются именно так.
Хотя зачастую причина была заложена много лет назад.

Установка №1. «Меня нельзя полюбить по-настоящему»

Это одна из самых разрушительных программ.
Она редко звучит прямо.
Чаще проявляется косвенно.
Человек постоянно сравнивает себя с другими.
Считает себя недостаточно красивым.
Недостаточно успешным.
Недостаточно интересным.
Ему трудно принимать комплименты.
Он подозревает скрытый смысл в добром отношении.
А когда его действительно любят, не может поверить в это до конца.
В глубине души живёт мысль:
«Если меня узнают по-настоящему, обязательно разочаруются».
Такие люди часто находятся в постоянном напряжении.
Они словно проходят собеседование длиной в несколько лет.
Пытаются быть удобными.
Скрывают свои недостатки.
Подстраиваются.
Боятся показать слабость.
Но любовь не может расти там, где человек всё время играет роль.
Потому что любят не идеальную маску.
Любят живого человека.

Установка №2. «Все мужчины одинаковые» или «всем женщинам нельзя доверять»

После болезненного опыта многие люди начинают обобщать.
Их можно понять.
Когда сердце разбито, хочется защититься.
Создать правила, которые уберегут от новой боли.
Но проблема в том, что эти правила начинают управлять будущим.
Женщина пережила измену.
Появляется мысль:
«Все мужчины изменяют».
Мужчина столкнулся с предательством.
Появляется убеждение:
«Женщинам нельзя доверять».
На первый взгляд это выглядит как жизненный опыт.
На самом деле это эмоциональная защита.
И она дорого обходится.
Потому что человек начинает искать подтверждение своим ожиданиям.
Замечает только плохое.
Игнорирует хорошее.
Подозревает там, где нет причин.
И постепенно сам создаёт ту реальность, которой больше всего боится.
Наш мозг устроен удивительным образом.
Он всегда ищет доказательства того, во что мы уже верим.
Поэтому вопрос не в том, существуют ли хорошие люди.
Вопрос в том, готовы ли мы их замечать.

Установка №3. «Любовь нужно заслужить»

Многие люди даже не понимают, насколько сильно эта программа влияет на их жизнь.
Они привыкли быть удобными.

Спасать.

Помогать.

Терпеть.

Жертвовать собой.

Они уверены, что любовь приходит в награду за старания.

Поэтому постоянно что-то доказывают.

Свою полезность.

Свою преданность.

Свою незаменимость.

Но здоровая любовь работает иначе.

Её нельзя купить заботой.

Нельзя заслужить терпением.

Нельзя заработать самопожертвованием.

Потому что настоящая близость рождается между двумя людьми, которые уже считают себя достойными любви.

Не за заслуги.

Не за достижения.

Не за идеальность.

Просто потому, что они есть.

Когда человек осознаёт собственную ценность, ему больше не нужно вымаливать внимание.

Он начинает выбирать отношения, в которых любовь присутствует изначально.

Установка №4. «Отношения — это боль»

Иногда человек очень хочет любви.
Но ещё сильнее он боится того, что может последовать за ней.
Потому что внутри живёт старая память.
Развод родителей.
Предательство.
Измена.
Унижение.
Отвержение.
Тяжёлое расставание.
Сознательно человек мечтает о близости.
Но бессознательно воспринимает её как угрозу.
Возникает внутренний конфликт.
Одна часть личности стремится к отношениям.
Другая делает всё, чтобы их избежать.
Именно поэтому некоторые люди постоянно выбирают недоступных партнёров.
Влюбляются в тех, кто не готов к серьёзным отношениям.
Находят тысячу причин не открываться.
Сбегают, когда становится слишком хорошо.
Или внезапно теряют интерес, как только получают взаимность.
Они не разлюбили.
Они испугались.
Потому что для их психики любовь до сих пор связана с болью.

Установка №5. «Я должен справляться со всем сам»

Эта программа особенно часто встречается у сильных людей.

Они привыкли рассчитывать только на себя.

Не просить помощи.

Не показывать слабость.

Не говорить о своих потребностях.

Снаружи они выглядят уверенными.

Но внутри часто чувствуют огромное одиночество.

В отношениях такая установка создаёт невидимую стену.

Партнёр хочет приблизиться.

Но его не пускают.

Хочет поддержать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.