

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ОН УШЁЛ К ДРУГОЙ

Как стать счастливой и богатой.



План мести за 90 дней

НАДЕЖДА ЧАРОДЕЙСКАЯ

Надежда Чародейская

Он ушёл к другой. Как стать счастливой и богатой. План мести за 90 дней

<https://litres.ru/74289862>

SelfPub; 2026

Аннотация

Он сделал выбор. Собрал вещи и ушел — возможно, к другой. Мир рухнул. Ты осталась одна с болью, детьми, ипотекой и вопросом: «Как жить дальше?»

Эта книга — не про смирение и «всё к лучшему». Это план возрождения. Твоя личная операция по возвращению себя. Не через годы терапии, а через 90 дней конкретных шагов.

Что внутри:

- Как пережить первые 72 часа и не наделать глупостей.
- Техники КПТ против панических атак, бессонницы и навязчивых мыслей.
- Как перестать проверять его соцсети и заняться своей жизнью.
- Разговор с детьми без травм и без очернения отца.
- Финансовый план «Я сама»: учёт, доходы, новая профессия.

— Возвращение телу энергии и уверенности — не для него, для себя.

— Правила новых свиданий: как выбирать, а не соглашаться.

— Что делать, если он захочет вернуться, и почему «второй заход» редко работает.

Это не просто книга. Это Рабочая тетрадь трансформации с упражнениями, чек-листами и заданиями на каждый день. Твое счастье — лучшая месть. И оно того стоит.

Содержание

Глава 1. День X: Протокол выживания	5
Глава 2. Эмоциональная скорая помощь: техники КПТ против панических атак и бессонницы	12
Глава 3. «Почему я?» — Переписываем сценарий жертвы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Он ушёл к другой. Как стать счастливой и богатой. План мести за 90 дней

Глава 1. День X: Протокол выживания

Итак, это случилось.

Он сказал «нам нужно поговорить». Или, может, ты узнала всё из телефона. Или он просто поставил сумку у двери и выдал дежурное «я ухожу». А возможно — что ранит больнее всего — «я люблю другую».

Неважно, как это произошло. Важно, что ты сейчас сидишь в пустой квартире (или в ванной, запершись от детей) и чувствуешь, как земля уходит из-под ног.

Стоп.

Я знаю, что тебе хочется кричать. Или выть. Или набрать

его номер и умолять вернуться. А может, ты уже написала ему длинное сообщение на три экрана и теперь дрожащими пальцами ждешь ответа.

Прямо сейчас мы включаем «Протокол выживания». Это инструкция на первые 72 часа. Твоя задача — не решить судьбу брака и не понять вселенский замысел. Твоя задача проста: не навредить себе ещё больше.

Правило №1: Телефон — это оружие. Положи его

Сейчас твой главный враг — не он. И даже не та, другая. Твой главный враг — твой собственный палец, который так и тянется к заветному контакту.

Давай честно. Чего ты ждёшь от этого звонка?

Что он передумает?

Что он объяснит, и тебе станет легче?

Что он почувствует твою боль и утешит?

Милая моя, человек, который причинил тебе эту боль, не может быть источником утешения. Это как просить нож, которым тебя ранили, остановить кровотечение.

Что делаем прямо сейчас:

Удали его номер из быстрого набора.

Переименуй контакт в «НЕ ЗВОНИТЬ. ДЫШИ».

Если есть силы — временно заблокируй везде. Соцсети, мессенджеры. Это не навсегда. Это скорая помощь.

Ты боишься, что он обидится? А ты не боишься, что ты сама себя разрушишь?

Правило №2: Назначь «Дежурного по спасению»

У тебя есть ровно один человек, которому можно позвонить в три часа ночи. Это может быть подруга, сестра, мама (если мама умеет не добивать советами), коллега.

Напиши ей прямо сейчас: «Мне очень плохо. Я в кризисе. Можно я позвоню, если накроет?»

Не геройствуй. Ты не обязана справляться в одиночку. Если кажется, что такого человека нет, — это ложь, которую тебе шепчет боль. Вспомни, кому ты сама помогала. Этот человек ждёт возможности отдать долг.

Задание: Открой записную книжку. Прямо сейчас. Найди

этот контакт. Напиши.

Правило №3: Убери «улики» из поля зрения

Твой мозг — нежный орган, и сейчас он работает как мина-ловушка. Каждая фотография на полке, каждая его кружка, каждая случайная вещь — это триггер, запускающий новую волну боли.

Не надо прямо сейчас сжигать свадебный альбом и резать его рубашки. Решения, принятые в аффекте, часто приводят к сожалениям.

Что делаем:

Возьми большую коробку или пакет.

Пройди по квартире и собери всё, что кричит тебе о нём: фото в рамках, его подарки, одежду, которую он забыл.

Убери коробку на антресоли, в кладовку, к соседке. Куда угодно, только прочь с глаз.

В телефоне: перемести все совместные фото в скрытую папку. Не удаляй — просто спрячь.

Ты не заметаешь прошлое под ковёр. Ты даёшь своей

нервной системе передышку. Разбирать коробку будешь через 90 дней. С холодной головой и новым сердцем.

Правило №4: Заполни пустоту телом

Я понимаю, звучит странно. Какие приседания, когда мир рухнул? Но послушай.

Эмоциональная боль живёт в теле. Когда тебе кажется, что сердце сейчас разорвётся, — это не метафора. Грудная клетка реально сжимается. Дыхание становится поверхностным. Мышцы каменеют. Ты замираешь.

Наш враг — этот «замороженный» режим. Если ты будешь лежать лицом в подушку трое суток, ты провалишься в воронку. Нужно включить тело.

Минимальная программа на ближайшие 72 часа:

Тёплый душ каждые 4–6 часов. Вода смывает не только пот, но и гормоны стресса с кожи.

10 глубоких вдохов и выдохов с удлинённым выдохом (вдох на 4 счёта, выдох на 8). Это физиологически успокаивает нервную систему.

20 шагов по комнате. Или 5 приседаний. Или просто по-

тянись, как кошка после сна.

Это не спорт ради фигуры. Это скорая помощь мозгу. Движение разрушает петлю навязчивых мыслей.

Твоё первое задание

В конце этой главы ты найдёшь страницу с таблицей. Она называется «Мои потери и мои приобретения от этого развода».

Я знаю, сейчас тебе кажется, что колонка «Приобретения» будет пустой. Что ты потеряла всё: любовь, будущее, стабильность, статус, лучшие годы.

Но сделай это упражнение. Прямо сейчас. Не откладывая.

В колонку «Потери» пиши всё, что приходит в голову. Не цензурируй. Хочешь написать «я потеряла смысл жизни» — пиши.

А потом заставь себя заполнить вторую колонку. Даже если первые пункты будут звучать абсурдно: «теперь я могу есть на ужин то, что хочу я, а не он» или «не нужно гладить его рубашки».

Ты удивишься, но к концу заполнения вторая колонка

окажется длиннее. Это станет первым кирпичиком твоего нового фундамента.

Итог главы за 30 секунд:

Не звони ему. Заблокируй.

Найди одного «дежурного по спасению».

Убери триггеры с глаз долой.

Двигайся телом, чтобы разорвать эмоциональную петлю.

Заполни таблицу «Потери и Приобретения».

Ты справишься. Я в тебя верю. И это только начало.

Глава 2. Эмоциональная скорая помощь: техники КПТ против панических атак и бессонницы

Ночь. Ты лежишь в постели. За окном тишина, дети спят, мир замер. А внутри тебя — ураган.

Сердце колотится так, будто сейчас выпрыгнет из груди. Мысли носятся по кругу: «Как он мог? Что теперь будет? Я одна. Я никому не нужна. Я не справлюсь». Ты ворочаешься с боку на бок, смотришь на часы: 2:47. Потом 3:15. Потом 4:02. К утру ты разбита сильнее, чем вечером.

Или, может, паническая атака накрывает днём. В магазине, на работе, в очереди в банке. Внезапно. Без предупреждения. Дыхание перехватывает, ладони потеют, и единственное желание — бежать. Куда угодно. Лишь бы это прекратилось.

Это не сумасшествие. Это работа твоей древней, пещерной нервной системы, которая прямо сейчас орёт сиреной: «Опасность! Нас бросили! Мы погибнем в одиночестве!»

Хорошая новость: эту сирену можно отключить. Не за месяцы терапии — а прямо сейчас. С помощью простых, научно доказанных техник. Давай разберём их и сразу попробуем.

Что с тобой происходит? Коротко о мозге

Представь, что твой мозг — это трёхэтажный дом.

Первый этаж — «рептильный мозг». Отвечает за выживание. Бей, беги, замри. Он древний, быстрый и тупой. Он не понимает разницы между «муж ушёл» и «в кустах тигр». Реакция одна: ОПАСНОСТЬ! АДРЕНАЛИН!

Второй этаж — «эмоциональный мозг». Здесь живут твои чувства. Когда первый этаж включил сирену, второй заливается слезами, гневом или ужасом.

Третий этаж — «рациональный мозг». Это твоя взрослая, разумная часть. Она знает, что ты не умрёшь без него. Что у тебя есть работа, голова на плечах и план действий. Но проблема в том, что когда первые два этажа орут, третий просто отключается.

Наша задача — пробудить «третий этаж». КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) — это лестница, по которой мы спустимся с паники на уровень спокойного осознания.

Техника №1: «Якорение в здесь и сейчас»

Эта техника хороша, когда паника только накатывает. Ты чувствуешь, как сердце начинает стучать быстрее, дыхание сбивается, а мысли уносятся в чёрную дыру «а что если...».

Стоп. Сделай прямо сейчас вместе со мной.

Найди глазами 5 предметов.

Назови их мысленно или шёпотом. «Лампа. Чашка. Занавеска. Клавиатура. Яблоко».

Почувствуй 4 вещи телом.

«Ткань дивана под моими пальцами. Холодок от окна на щеке. Давление обручального кольца (или его отсутствие). Тепло от кружки».

Услышь 3 звука.

«Гул холодильника. Тиканье часов. Моё дыхание».

Почувствуй 2 запаха.

«Кофе. Крем для рук».

Попробуй 1 вкус.

«Мятная жвачка». Или просто проведи языком по нёбу, ощути влажность во рту.

Что произошло? Ты только что перенесла фокус внимания из внутреннего ада в реальный мир. Это не магия. Это физиология. «Рептильный мозг» получил сигнал: «Я вижу лампу, чувствую ткань, слышу холодильник. Всё спокойно. Тигра нет. Можно расслабиться».

Держи эту технику в кармане. Она работает всегда и везде.
Техника №2: «Скорая помощь мыслям»

А теперь разберёмся с тем, что у тебя в голове. Это самое страшное место во время развода.

Твои мысли сейчас — это не факты. Это радио «Катастрофа FM», которое вещает 24/7.

В КПТ есть ключевое упражнение: «Мысль — не истина». Давай его сделаем прямо сейчас.

Возьми лист бумаги (или открой заметки в телефоне) и запиши одну самую страшную мысль, которая крутится у тебя в голове. Например:

«Я никому не нужна».

А теперь мы устроим этой мысли допрос с пристрастием.

Как следователь — подозреваемому. Отвечай честно.

Вопрос №1: Какие у меня есть доказательства, что эта мысль ПРАВДИВА?

«Он ушёл. Он выбрал другую. Значит, я не нужна ему».

Вопрос №2: Какие у меня есть доказательства, что эта мысль ЛОЖНА?

«Дети нуждаются во мне. Подруга Катя вчера звонила и спрашивала, как я. Мама волнуется. На работе ценят как сотрудника. Кошка приходит мурлыкать. Я нужна. Как минимум — им».

Вопрос №3: Если бы с этой мыслью пришла моя лучшая подруга, что бы я ей сказала?

«Дурочка, ты замечательная. То, что один мужчина тебя не оценил, не делает тебя ненужной всему миру. У тебя столько людей, которые тебя любят».

Вопрос №4: Могу ли я переформулировать эту мысль более честно и менее катастрофично?

Вместо «Я никому не нужна» → «Прямо сейчас мне очень больно, и я чувствую себя одинокой. Но есть люди, которым я важна».

Чувствуешь разницу? Первая мысль — как приговор.

Вторая — как констатация временной трудности.

Сделай это упражнение с каждой мыслью, которая тебя мучает. «Я не справлюсь», «Я навсегда одна», «У меня нет будущего». Допрашивай их. Они рассыпаются под давлением логики.

Техника №3: «Протокол от бессонницы»

Ночь — худшее время для женщины после развода. Днём ты ещё держишься: работа, дела, люди. Но стоит лечь в кровать и выключить свет — мозг включает внутренний кинотеатр ужасов.

Вот протокол, который нужно соблюдать, чтобы вернуть себе сон. Не выборочно. Всё вместе.

Правило №1: Кровать — только для сна и секса.

Не ешь в кровати. Не сиди в телефоне. Не плачь в подушку (для слёз у нас есть диван и кухня). Кровать должна снова ассоциироваться с отдыхом, а не с полем боя.

Правило №2: Правило 20 минут.

Если ты легла и не уснула за 20 минут (примерно), вставай. Уходи в другую комнату. Включи тусклый свет. Почитай скучную книгу (не эту — какую-нибудь инструкцию к стиральной машине). Послушай нудную лекцию на YouTube.

Возвращайся в кровать, только когда веки начнут слипаться. Не лежи часами, крутя мысли. Это закрепляет рефлекс: кровать = бессонница.

Правило №3: Ритуал выключения мозга.

За час до сна:

Никаких соцсетей. Особенно его страницы! (Мы это обсуждали в Главе 1).

Приглуши свет везде.

Прими тёплый душ или ванну.

Напиши «Слив мозга»: возьми блокнот и выгрузи туда все мысли, страхи, планы, обиды. Всё, что крутится. Закрой блокнот и скажи вслух: «Всё записано. Завтра разберусь. Сейчас — спать».

Правило №4: Дыхание 4-7-8.

Это мой любимый метод. Работает как выключатель.

Вдох через нос — на 4 счёта.

Задержка дыхания — на 7 счётов.

Медленный выдох через рот — на 8 счётов.

Повтори 4 раза. Твой пульс замедлится физически. Это физиология, против неё не попрёшь.

Твоё задание на эту главу

Попрактикуй «Якорение». Как минимум 3 раза за день. Даже когда не накрывает. Сделай это привычкой.

Заполни таблицу «Допрос мыслей» (шаблон ниже). Выбери 3 самые мучительные мысли и устрой им перекрёстный допрос.

Введи «Ритуал исключения». Начни сегодня. Даже если кажется, что не поможет. Мозгу нужно время на новую привычку.

Шаблон таблицы «Допрос мыслей»:

Моя мысль Доказательства ЗА Доказательства ПРОТИВ
Что сказала бы подруге? Новая, честная формулировка

Пример: Я никому не нужна Он ушёл. Выбрал другую. Дети, подруга, мама, коллеги. Один человек не оценил — не значит, что ты не ценна. Я чувствую себя одинокой сейчас, но я важна многим людям.

(Твоя мысль 1)

(Твоя мысль 2)

(Твоя мысль 3)

Итог главы за 30 секунд:

Паника — это древняя сирена, а не реальная угроза жизни.

«Якорение» возвращает тебя в реальность через 5 органов чувств.

Каждую страшную мысль можно «допросить» и лишиться силы.

Сон — это привычка. Мы её настраиваем заново ритуалом и дисциплиной.

Глава 3. «Почему я?» — Переписываем сценарий жертвы

Ты наверняка уже извела себя этим вопросом. Он звучит в голове, как заезженная пластинка. Почему я? Что я сделала не так? Чем она лучше? В какой момент всё пошло не туда?

Ты перебираешь воспоминания, как старые фотографии, ищешь ту самую трещину, в которую всё утекло. Может, надо было быть помягче? Может, надо было быть пожёстче? Может, то платье? Может, та ссора пять лет назад?

Стоп. Остановись прямо сейчас.

Ты занимаешься опаснейшим делом — поиском виноватого внутри себя. Ты снова и снова прокручиваешь плёнку назад, чтобы найти момент, где ты якобы ошиблась. Знаешь, для чего мозг это делает? Не для того, чтобы помочь тебе. А для того, чтобы вернуть иллюзию контроля.

Слушай внимательно. Если ты сама виновата, значит, ты могла это предотвратить. А если ты могла предотвратить, значит, мир не такой страшный и непредсказуемый. Мозг

гу легче съесть тебя чувством вины, чем признать ужасную правду: иногда нас бросают просто потому, что другой человек так решил. Не из-за нас.

Давай сегодня перепишем этот разрушительный сценарий.

Ловушка №1: Миф об идеальной жене

Многие из нас выросли на сказках и ток-шоу, где транслируется одна и та же мысль: «Если муж ушёл, значит, жена что-то недодала». Не была достаточно красивой, мудрой, понимающей, сексуальной. Не хранила очаг с нужной температурой.

Это ложь. Опасная и удобная для мужчин ложь, которую женщины с удовольствием подхватили и направили друг на друга.

Ты не можешь «недодать» любви человеку, который сам не хочет её брать. Ты не можешь быть «недостаточно красивой» для того, кто дал клятву быть с тобой в болезни и здравии. Ты не термометр, чтобы измерять температуру очага 24 на 7.

Ты живой человек. Со своими усталостями, плохими днями, морщинками и желанием иногда просто помолчать. Это

нормально. Это не причина для предательства.

Если он ушёл, это не значит, что ты плохая жена. Это значит, что он принял решение. Решение, за которое отвечает только он.

Ловушка №2: Сравнение с «ней»

Это отдельный вид пытки, который ты, скорее всего, уже проходишь. Ты заходишь в её соцсети (или просто представляешь её в голове) и сравниваешь.

Она моложе. Стройнее. У неё другие волосы, другая улыбка, другая энергия. И ты находишь миллион пунктов, по которым ты якобы проигрываешь.

Послушай меня сейчас очень внимательно. Дело не в ней. Она — не причина развода. Она — следствие.

Он ушёл не потому, что она оказалась «лучше». Он ушёл потому, что внутри него была пустота, которую он решил заполнить новым человеком. Только пустоту невозможно заполнить никем снаружи. Через год, два, пять — он столкнётся с ней снова. А ты уже будешь совершенно другой.

Ты сравниваешь своё реальное «я» — уставшее, живое, знающее его недостатки, — с отфотошопленной фантазией

о незнакомке. Это игра, в которой ты всегда будешь проигрывать. Потому что правила изначально подстроены против тебя.

Единственный выход — перестать играть. Удали её страницы. Заблокируй. Запрети себе думать о ней в контексте сравнения. У тебя своя дорога, у неё — своя.

Ловушка №3: «Я должна была заметить раньше»

Ты коришь себя за слепоту. Говоришь: «Надо было догадаться по тем звонкам. По тому, как он отводил глаза. По холодности в постели. Я дура, что верила».

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.