

НОВАЯ Я · ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ПУТЬ

К СЕБЕ

*и новым отношениям
после развода*

ИСЦЕЛЕНИЕ · ГРАНИЦЫ
УВЕРЕННОСТЬ · НОВАЯ ЛЮБОВЬ

ПРЕМИУМ ИЗДАНИЕ

Новая Я

Алекс Райс

**Путь к себе и новым
отношениям после развода**

«Автор»

2026

Райс А.

Путь к себе и новым отношениям после развода / А. Райс —
«Автор», 2026

Путь к себе после развода. Автор Алекс Райс Развод заканчивается не тогда, когда вы поставили подпись на документах. Иногда именно после него начинается самый сложный период — когда нужно заново понять, кто ты, чего хочешь и как жить дальше. Если после развода вы чувствуете пустоту, потеряли привычные ориентиры, постоянно возвращаетесь мыслями к прошлому или не понимаете, с чего начать новую жизнь — эта книга для вас. «Путь к себе после развода» — это практическая книга о восстановлении себя после окончания отношений. Здесь нет обещаний быстро забыть прошлое или простых советов «просто отпусти». Вместо этого — вопросы, размышления и практические задания, которые помогут посмотреть на произошедшее честно, лучше понять свои чувства, вернуть внутреннюю опору и начать постепенно строить новую жизнь. Эта книга — не о том, как вернуть прошлое. Она о том, как вернуться к себе. Если сейчас вам трудно сделать первый шаг — начните с этой книги.

© Райс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чём эта книга	6
Как пользоваться этой книгой	7
Содержание	8
Введение: Почему это начало, а не конец	9
Что вы получите из этой книги	10
Принять реальность	11
Пять стадий горевания после развода	12
Почему важно не торопить себя	13
Рабочий лист 1: Признание реальности	14
Кто я без «мы»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алекс Райс

Путь к себе и новым отношениям после развода

Н О В А Я Я

Путь к себе

и новым отношениям после развода



*Практическое руководство по исцелению,
восстановлению уверенности и осознанной любви*

С рабочими листами, чек-листами и практиками

PREMIUM EDITION

Автор Алекс Райс

О чём эта книга

Развод — это не конец истории. Это точка, в которой заканчивается одна глава и, при должной внутренней работе, начинается другая — более честная, более зрелая и более наполненная. Эта книга создана для женщин и мужчин, которые хотят пройти через расставание не как через катастрофу, а как через трансформацию.

Здесь нет пустых утешений и общих фраз. Вместо этого — конкретные шаги, психологически обоснованные практики, рабочие листы для самоанализа и чек-листы, которые помогут вам двигаться вперёд в своём собственном темпе.

«Конец одних отношений — это не конец вашей истории любви. Это редакция, после которой книга становится лучше.» — из личного дневника читательницы

Как пользоваться этой книгой

#

Читайте главы по порядку — они выстроены как путь: от принятия и исцеления к готовности и новым отношениям.

#

Выполняйте рабочие листы от руки или в заметках — письмо активирует другие зоны мозга, чем чтение.

#

Не торопитесь. Дайте себе минимум неделю на главу, если чувствуете, что тема отзывается сильно.

#

Возвращайтесь к чек-листам регулярно — прогресс не линеен, и это нормально.

Содержание

Введение: Почему это начало, а не конец	4
ЧАСТЬ I. Исцеление	5
Глава 1. Принять реальность	6
Глава 2. Кто я без «мы»	8
Глава 3. Исцеление эмоциональных ран	10
ЧАСТЬ II. Возвращение к себе	12
Глава 4. Заново полюбить себя	13
Глава 5. Ценности и границы	15
ЧАСТЬ III. Навстречу новой любви	17
Глава 6. Готовы ли вы?	18
Глава 7. Паттерны привязанности	20
Глава 8. Знакомства после развода	22
Глава 9. Красные и зелёные флаги	24
Глава 10. Строить доверие заново	26
Бонус: план трансформации на 30 дней	28
Часто задаваемые вопросы	29
Заключение: Ваша новая глава	30

Введение: Почему это начало, а не конец

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы прошли — или проходите прямо сейчас — через один из самых болезненных опытов взрослой жизни. Развод меняет всё: распорядок дня, финансы, круг общения, а иногда и представление о том, кто вы есть.

Исследования в области психологии утраты показывают: развод по эмоциональной тяжести часто сопоставим с потерей близкого человека. Это не преувеличение и не слабость — это реальность, которую важно признать, прежде чем двигаться дальше.

Но у развода есть особенность, которой нет у утраты в классическом смысле: по ту сторону боли вас ждёт не пустота, а пространство. Пространство, которое вы можете заполнить заново — осознанно, по своему выбору, а не по инерции старых сценариев.

Что вы получите из этой книги

#

Понимание эмоциональных стадий после развода и инструменты, чтобы пройти их бережно.

#

Практики восстановления идентичности — кто вы, когда вы больше не «чья-то половина».

#

Рабочие листы для проработки границ, ценностей и паттернов привязанности.

#

Чек-листы готовности к новым отношениям — без иллюзий и без страха.

#

Практическое руководство по знакомствам после 30, 40, 50+ лет.

#

Ответы на самые частые вопросы о новой любви после развода.

Важно

Эта книга — не замена психотерапии. Если вы переживаете острое горе, тревогу или депрессию, обратитесь за поддержкой к специалисту. Работа с этой книгой прекрасно дополняет терапию, но не заменяет её.

«Вы не начинаете с нуля. Вы начинаете с опыта.» — неизвестный автор

ЧАСТЬ I

Исцеление



Прежде чем строить новое, нужно честно посмотреть на то, что было, и позволить себе прожить боль — без спешки и без осуждения.

ГЛАВА 1

Принять реальность

Первый и самый трудный шаг

Отрицание — естественная защитная реакция психики. Мы можем месяцами жить «как будто ничего не изменилось»: держать общие фото, надеяться на воссоединение, избегать слова «развод» в разговорах с друзьями. Это не слабость — это механизм, который даёт психике время адаптироваться.

Но застревание в отрицании замедляет исцеление. Пока вы не признали реальность произошедшего, вы не можете начать движение вперёд — потому что энергия уходит на поддержание иллюзии, а не на восстановление.

Пять стадий горевания после развода

Модель Кюблер-Росс, изначально описанная для утраты близкого человека, отлично применима и к разводу:

Отрицание — «этого не может быть», ощущение нереальности происходящего.

Гнев — направленный на партнёра, на себя, на обстоятельства, иногда на весь мир.

Торг — попытки «исправить», вернуть, договориться, идеализация прошлого.

Депрессия — упадок сил, апатия, ощущение бессмысленности.

Принятие — способность смотреть на произошедшее без разрушительной боли.

Важно понимать: эти стадии не идут строго по порядку и не проходятся один раз. Вы можете вернуться к гневу спустя месяцы после того, как почувствовали принятие. Это нормально и не означает откат назад.

Практика

Каждый вечер в течение недели отмечайте одним словом, в какой стадии вы находитесь сегодня. Не анализируйте — просто фиксируйте. Через неделю посмотрите на закономерность: это даст честную карту вашего состояния.

Почему важно не торопить себя

Культура часто транслирует послание «соберись и живи дальше» уже через пару недель после развода. Это давление вредно. Исследования показывают, что полноценная эмоциональная адаптация после развода в среднем занимает от одного до двух лет — и это нормальный, здоровый срок, а не признак того, что «с вами что-то не так».

Рабочий лист 1: Признание реальности

Ответьте честно, без цензуры. Никто, кроме вас, не увидит эти записи.

Что именно закончилось (не только брак, но и роли, привычки, планы)?

Какую часть произошедшего мне всё ещё трудно принять? _____

Что я чувствую, когда произношу вслух «мой брак закончился»? _____

Одно маленькое действие, которое я могу сделать сегодня, чтобы признать новую реальность: _____

ГЛАВА 2

Кто я без «мы»

Возвращение к себе после потери общей идентичности

В долгих отношениях идентичность неизбежно переплетается: общие друзья, общие привычки, общие роли. Развод — это не только потеря партнёра, но и потеря части социальной и психологической структуры «кто я есть».

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.