

30 ДНЕЙ БЕЗ КОНТАКТА

Как перестать возвращаться к бывшему,
разорвать эмоциональный цикл
и снова выбрать себя

БОЛЬШЕ
ТЫ ВЫБИРАЕШЬ
СЕБЯ

ПРОШЛОЕ
ОСТАЕТСЯ
ТАМ

СПОКОЙСТВИЕ
УВЕРЕННОСТЬ
СВОБОДА
ТЫ



ТЕ ЖЕ
ЛЮДИ
ТЕ ЖЕ
РАНЫ
ДРУГОЙ
ТЫ



Виктория Кабанец

Виктория Кабанец

30 ДНЕЙ БЕЗ КОНТАКТА

<https://litres.ru/74451278>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему так трудно перестать писать бывшему, проверять его соцсети и снова возвращаться в одну и ту же эмоциональную боль? Эта книга поможет разорвать цикл привязанности после расставания и вернуть внимание к себе. Внутри вы найдёте практическое объяснение того, почему режим без контакта даётся так тяжело, как справляться с импульсом написать, что делать, если бывший выходит на связь, как пережить одиночество, не идеализировать прошлое и не сорваться в старый сценарий. Книга также включает 30-дневную программу без контакта, упражнения для восстановления самооценки, план действий на случай слабого момента и новые стандарты отношений на будущее. Это практическое руководство для тех, кто хочет перестать жить прошлым, выйти из эмоциональной зависимости и снова выбрать себя.

Содержание

Перед началом: no contact — это не игра	5
1. Почему так трудно не писать	7
Три вопроса перед контактом	8
2. Память после расставания работает	9
выборочно	
Практика: полная реальность	10
3. Социальные сети — скрытая форма контакта	11
Цифровая дистанция	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Кабанец

30 ДНЕЙ БЕЗ КОНТАКТА

30 ДНЕЙ

БЕЗ КОНТАКТА

**Как перестать возвращаться к бывшему, разорвать
эмоциональный цикл и снова выбрать себя**

**Практическая книга о дистанции, самодоверии,
границах и восстановлении после расставания**

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Перед началом: no contact — это не игра

Режим без контакта — не способ наказать бывшего партнёра, вызвать ревность или заставить человека вернуться. Его смысл гораздо практичнее: убрать постоянные триггеры, прекратить бесконечный эмоциональный обмен и создать пространство, в котором вы снова начинаете слышать себя.

После расставания мозг может искать знакомый источник эмоций даже тогда, когда отношения приносили боль. Одно сообщение, просмотр профиля, случайное фото или обещание «просто поговорить» часто снова запускают старый цикл: надежда — контакт — эмоциональный всплеск — разочарование — попытка восстановиться.

Поэтому первые недели редко ощущаются спокойно. Иногда они ощущаются как ломка привычки. Это не означает, что вы приняли неправильное решение. Это означает, что привычный способ регулировать эмоции больше недоступен.

No contact — это не борьба с человеком. Это прекращение борьбы внутри себя.

Эта книга не обещает, что за 30 дней вы перестанете чувствовать. Цель другая: уменьшить хаос, восстановить контроль над вниманием, заметить повторяющиеся паттерны и

создать новые правила, по которым вы будете строить отношения дальше.

Важно: это образовательный материал для самоанализа, а не терапия, медицинская или юридическая помощь. Если вы сталкиваетесь с угрозами, преследованием, насилием, шантажом или страхом за безопасность, приоритетом должна быть профессиональная поддержка и план безопасности.

1. Почему так трудно не писать

После расставания желание связаться с бывшим часто воспринимается как доказательство большой любви. Но желание контакта может состоять из множества компонентов: привычка, одиночество, тревога, страх быть забытым, незавершённость, потребность получить объяснение, сексуальная привязанность, надежда на изменение или просто желание быстро прекратить боль.

Если каждый раз, когда становится тяжело, вы открываете переписку, мозг учится простой схеме: тревога → контакт → временное облегчение. Даже если после общения становится хуже, несколько минут облегчения укрепляют привычку.

Три вопроса перед контактом

Что именно я сейчас чувствую: любовь, одиночество, тревогу, скуку, ревность или страх?

Какой результат я надеюсь получить от сообщения?

Что обычно происходило после предыдущих попыток контакта?

Очень часто человек хочет не разговора как такового, а определённого чувства: подтверждения, что он всё ещё важен; надежды, что история не закончена; ощущения контроля. Чем точнее вы называете нужду, тем меньше кажется, что единственный способ удовлетворить её — написать бывшему.

2. Память после расставания работает выборочно

В период тоски мозг склонен собирать лучшие эпизоды отношений в красивый монтаж. Вы вспоминаете путешествие, разговор ночью, запах, объятия, моменты близости — и почти не вспоминаете те же отношения целиком.

Это особенно опасно, если связь была нестабильной: хорошие периоды могли быть очень сильными именно потому, что чередовались с дистанцией, конфликтом или неопределённостью. Интенсивность легко перепутать с качеством.

Практика: полная реальность

Разделите страницу на две части. Слева запишите то, по чему вы скучаете. Справа — цену, которую за это платили. Например: «мне нравилось, как мы мирились» — «до этого были часы конфликта и тревоги».

Не запрещайте себе помнить хорошее. Просто не позволяйте хорошему стирать полную картину.

3. Социальные сети — скрытая форма контакта

Вы можете не писать человеку, но оставаться в отношениях через экран. Проверка подписок, лайков, Stories, времени онлайн, новых друзей и комментариев сохраняет внутреннюю связь практически такой же активной.

Проблема не только в том, что вы можете увидеть что-то болезненное. Проверка сама становится ритуалом. Мозг начинает ожидать новую информацию, а каждое обновление даёт маленькую дозу напряжения и любопытства.

Цифровая дистанция

Удалите чат из быстрого доступа или архивируйте его.

Скройте обновления, отпишитесь или заблокируйте — в зависимости от ситуации.

Уберите общие фотографии из ежедневного поля зрения, не обязательно уничтожая их.

Не просите друзей сообщать новости о бывшем.

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.