

После Него

30 дней, чтобы перестать
ждать и снова выбрать себя



ЕВА ЛЕВАРИ

Ева Левари

После него. 30 дней, чтобы перестать ждать и снова выбрать себя

<https://litres.ru/74522039>

SelfPub; 2026

Аннотация

Расставание может закончиться одним разговором, но внутри всё часто продолжается гораздо дольше. Мы возвращаемся к перепискам, ищем объяснения, проверяем, ждём, спорим с собой и пытаемся понять, почему до сих пор не получается просто жить дальше.

«После него» — практическая книга на 30 дней. Каждый день посвящён одной теме: надежде, ожиданию, границам, злости, потерянное время, самооценке, возвращению к своим желаниям и будущему.

Здесь нет обещания забыть человека за месяц. Есть небольшие упражнения, вопросы и конкретные действия, которые помогают постепенно перестать строить жизнь вокруг закончившихся отношений и снова возвращать внимание к себе.

Эта книга не о том, как перестать чувствовать. Она о том, как снова начать выбирать себя.

Содержание

Перед началом	4
Как пользоваться книгой	5
Если контакт нельзя прекратить	6
Когда книги недостаточно	7
Часть I. Увидеть реальность	8
День 1. Признать, где ты находишься	
День 2. Отделить факт от надежды	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ева Левари

После него. 30 дней, чтобы перестать ждать и снова выбрать себя

Перед началом

Эта книга — не обещание забыть человека за тридцать дней. Это тридцать небольших шагов после расставания: без диагнозов, без попытки заменить психотерапию и без требования к определённой дате «прийти в норму». Смысл этих дней проще — понемногу возвращать внимание из прошлого в свою жизнь.

Тебе не нужно успеть «отпустить» к какой-то дате. Важнее честно замечать, что происходит с тобой сейчас, и делать следующий посильный шаг.

Иди по дням подряд или задерживайся там, где хочется побыть дольше. Какое-то упражнение можно пропустить и вернуться к нему позже. Здесь нет экзамена и правильного темпа.

Как пользоваться книгой

На большинство дней хватит 10–20 минут. Если захочется отвечать на вопросы, лучше писать коротко и честно, не стараясь сформулировать красиво. Если упражнение заметно усиливает тревогу или боль, остановись. Не нужно за один вечер добираться до всех причин и всё про себя понимать.

Вопросов здесь много, но от тебя не требуется идеальных ответов. Они нужны скорее затем, чтобы отделять то, что действительно произошло, от догадок; свои чувства — от качества самих отношений; память — от решения, которое ты принимаешь сегодня.

Если контакт нельзя прекратить

Полностью прекратить общение получается не всегда. Могут оставаться общие дети, работа, имущество, деньги, общий проект или другие обязательства. Тогда задача не в том, чтобы исчезнуть друг для друга, а в том, чтобы отделить необходимый контакт от общения, которое снова втягивает тебя в ожидание.

Можно спокойно обсуждать расписание ребёнка и не переходить к личной жизни. Решать рабочий вопрос, не разбирать потом каждую интонацию. Оставить один удобный канал для практических тем и закрыть остальные. Граница не обязательно выглядит как блокировка; иногда это просто более понятные правила общения.

Когда книги недостаточно

Если после расставания ты долго не можешь спать, есть, работать или справляться с обычными делами, если тревога или подавленность становятся невыносимыми, а тем более если появляются мысли причинить себе вред, одной книги недостаточно. В такой ситуации нужна помощь специалиста, а при непосредственной угрозе безопасности — экстренная помощь.

Если бывший партнёр преследует тебя, угрожает, шантажирует, контролирует или применяет насилие, совет «просто заблокируй» может оказаться не только бесполезным, но и небезопасным. Здесь важнее индивидуальный план безопасности и помощь профильных специалистов или служб.

Часть I. Увидеть реальность

День 1. Признать, где ты находишься

Отношения уже могли закончиться, а внутренняя связь — ещё нет. Ты можешь точно знать, что не вернёшься, и всё равно мысленно с ним разговаривать, вспоминать, смотреть на телефон и снова разбирать по кусочкам то, что между вами было.

В первый день не нужно изображать силу. Достаточно честно ответить себе не на вопрос «где я уже должна быть», а на вопрос «где я сейчас».

После разрыва легко одновременно чувствовать вещи, которые будто противоречат друг другу: «я всё решила» и «мне его не хватает»; «я не хочу назад» и «я всё ещё думаю о нём»; «со мной так нельзя» и «я помню хорошее». На самом деле одно не отменяет другого.

Попробуй пока не делить себя на «отпустила» и «не отпустила». Лучше посмотреть на то, что видно в обычной жизни. Какие решения всё ещё зависят от этой истории? Какие разговоры продолжаются только у тебя в голове? Чего ты всё ещё ждёшь — возвращения, объяснения, признания, того, что однажды он всё поймёт?

Признать реальность — не значит объявить всё прошлое плохим. Можно помнить: «мне с ним бывало хорошо»

— и одновременно знать: «я больше не хочу жить так».

Практика: точка, в которой я сейчас

Закончи пять фраз без долгих раздумий:

1. Я точно знаю, что наши отношения...
2. Мне всё ещё трудно принять, что...
3. Иногда мне всё ещё хочется...
4. Больше всего после этой истории меня задевает...
5. Если я совсем честна с собой, сейчас я нахожусь вот

здесь: ...

Вопрос дня

Что в моей сегодняшней жизни всё ещё устроено вокруг этих отношений, хотя сами отношения уже закончились?

Действие

Сделай сегодня одну маленькую вещь только для себя: выбери еду, маршрут, музыку, встречу или отдых не в связи с ним, а потому что тебе так хочется.

Вечером

Перед сном спроси себя: «Был ли сегодня хотя бы один момент, который был только про мою жизнь?»

День 2. Отделить факт от надежды

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.