

Владимир ИНГР

Папа в разводе. Первые шаги в новой роли

18+

Владимир ИНГР

**Папа в разводе. Первые
шаги в новой роли**

«Автор»

2026

ИНГР В.

Папа в разводе. Первые шаги в новой роли / В. ИНГР — «Автор»,
2026

Большинство мужчин не привыкли обращаться за помощью, особенно, когда вопрос касается чего-то очень личного. Эта книга написана папой в разводе для таких же разведенных пап. В ней вы не найдете умных высокопарных советов и другого рода кривляний, присущих теоретикам. Книга помогает ответить на вопросы: - что мне делать, когда всё разваливается на глазах - что нужно сделать срочно, а что потом - как справиться с эмоциями - как составить план и найти энергию для его выполнения. Если ты не увидел себя в этих вопросах - подари эту книгу своему близкому. Тому, кто сейчас нуждается в помощи.

© ИНГР В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Без введения. Сразу к делу	7
Почему я	8
Плюсы и минусы развода	9
Счастье	10
Точка невозврата	11
Можно ли избежать трагедии и есть ли шанс прокрутить назад	11
Непрошенный совет	13
Тушение пожара	14
Остынь	15
Разбалансировка и возврат равновесия	16
Точка опоры	17
Подстелить соломку или прикрыть тылы	18
Проактивность	19
Отдели себя от эмоций	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Владимир ИНГР

Папа в разводе. Первые шаги в новой роли

Папа в разводе. Первые шаги в новом статусе

Оглавление

Без введения. Сразу к делу

Почему я

Плюсы и минусы развода

Счастье

Точка невозврата

Можно ли избежать трагедии и есть ли шанс прокрутить назад

Непрошенный совет

Тушение пожара

Остынь

Разбалансировка и возврат равновесия

Точка опоры

Подстелить соломку или прикрыть тылы

Проактивность

Отдели себя от эмоций

Выбрать правильную среду

Информационная безопасность

Жалость к себе

Следи за словами

Фиксируй всё на бумаге

Нематериальные семейные ценности

Консультация юриста

Логово

Свидетели

Формат общения с бывшей

Деньги на содержание детей

Автоплатежи

Поход к психологу

Детский уголок

Бывшая. Война или партнерство

Союзники. Клань. Враги

Новые отношения. Синдром подмены

Не верблюды

Детские учреждения

Конституция отца

Реестр уязвимостей

Синдром носорога

Прими помощь

Энергия

Привычки

Правота и внутренняя сила

Стимул или мотивация

Взгляд из будущего

Внешние силы. Содействие. Противодействие. Взаимодействие

Ревизия финансов
Антихрупкость
Взрослость
Гибкость
5 стадий принятия неизбежного
Первая стадия – Отрицание
Гнев
Торг
Депрессия
Принятие
Туннельное видение. Или взгляд со стороны
Юристы и адвокаты по семейным делам
Медиатор и конфликтолог
Семейный психолог
Дети
Отец – твоя роль навсегда
То, ради чего жить и становиться лучше
Основатель рода. Родоначальник
Образ идеального отца
Сообщество ПВР
Миссия и цели
Книги. Что еще почитать
Я
Хороший папа
Маленький папа
Крестница
Старшая дочь
Плохой папа
Послесловие

Без введения. Сразу к делу

Начну сразу с козырей. Точнее, с обещания.

Дорогой друг. Я обещаю тебе, что в этой книге ты найдешь, по крайней мере, одну дельную мысль, которая позволит сделать твою жизнь лучше. Найти решение, принять и признать которое ты не решился. Сделать шаг, который ты не мог сделать без посторонней помощи.

Если же этого не произойдет, я верну тебе деньги, потраченные на приобретение этой книги. Так я поступаю во всех случаях. Что касается моих книг, курсов или консультаций. Так что, смелей. Приступай к изучению материала. Ты в хорошей компании.

Цель книги – помочь отцу, который недавно пережил развод, справиться с огромным букетом проблем и неведомых доселе задач. Также, книга будет полезна тем мужчинам, кто стоит на грани развода. Очень часто бывает так, что в этом пограничном состоянии достаточно одной песчинки, чтобы перевесить в сторону того или иного решения. Также, очень часто мужчина или женщина не до конца понимают последствий такого серьезного шага, как развод. Таким образом, если мне удастся приоткрыть внутреннюю кухню последствий и это позволит сохранить семью, выйти на качественно новый виток отношений, без разрушений, я буду счастлив.

В книге вы не найдете ни заумных высокопарных советов, ни нытья по поводу бренности бытия и несправедливости мира. Всё, буквально каждое слово – это отражение моего собственного опыта. Пережитого, пережеванного, подкрепленного большим количеством примеров отцов в разводе, которых я консультирую уже много лет.

И еще. В книге вы не найдете однозначных советов и догм. Вы не найдете однозначного ответа на свой вопрос. Делай так и никак иначе. Отнеситесь к тому, что почерпнете из книги, как к способу и возможности задать себе правильный вопрос. Поскольку, правильно заданный вопрос содержит в себе половину решения. Именно так я и поступаю. Я задаю вопрос самому себе, вслух, мысленно и даже здесь, в этой книге. А затем ответ приходит как бы из ниоткуда. На самом же деле, наше подсознание подтягивает информацию, услышанную или увиденную ранее, и упаковывает ее в готовое решение, пригодное именно для вас

Почему я

Говорят, что «я» – последняя буква алфавита, поэтому подробности кто я такой и с чем меня едят, вы прочитаете в последней главе «Я», если сочтете нужным. Тем не менее, чтобы слегка поднять доверие в ваших глазах, упомяну несколько фактов о себе.

Я многодетный отец. 12 лет назад пережил тяжелый развод, который в корне изменил мою жизнь и взгляды на многие вещи. За это время я уладил собственные проблемы с детьми, финансами и бывшей. Кроме того, я лично повстречался с большим количеством разведенных отцов. Наши встречи чаще всего, происходили и происходят в формате бесед или консультаций. Итогом этих встреч становилось взаимное обогащение. Я уходил с более глубокой, обширной и детализированной картиной мира. Мои собеседники с решением, пониманием собственной ситуации и планом на будущее.

Если когда-то это было чем-то похожее на хобби, то теперь превратилось в основательный проект «Папа в разводе». Оказывается, что мужчин, подобных мне, переживших тяжелый развод, очень много. Каждому нужна та или иная помощь. При этом не всегда есть возможность встретиться со мной лично. Поэтому, пришло время упаковать собственный опыт и опыт моих товарищей по несчастью в виде общедоступной книги. Точнее, книг. Первая из которых сейчас у вас в руках.

Плюсы и минусы развода

Ха-ха, скажете вы. Давайте еще поговорим о плюсах и минусах зубной боли!

Согласен. Звучит довольно абсурдно. Но не всегда очевидное настолько очевидно. Часто бывает полезно отделить свои мысли от эмоций и постараться рационально взглянуть на происходящее. Конечно, развод это не есть хорошо. Но, так или иначе, будет полезно поискать в этом свои плюсы.

Как на счет возможности начать с чистого листа или шанса исправить системные ошибки? А может это повод пересмотреть свою картину мира и наткнуться на неадекватность? Или повод избавиться от токсичного и получить больше свободы и времени для себя и реализации своей миссии?

Ясно одно. Можно пойти и начать закапывать себя еще глубже или пересмотреть свои взгляды на ситуацию и ухватиться за шанс стать чем-то большим, чем был раньше.

В этой книге я хочу подсветить эти шансы, пути, возможности. Некоторые просто озвучить, для того, чтобы то, что где-то витало в пространстве и мыслях, обрело форму и стало осязаемой, более качественной реальностью, чем было раньше.

Минусы. Можно было, конечно, и не говорить о минусах. Кажется, они и так известны. Но я считаю, что лучше знать врага в лицо. Назвать по имени и повысить свои шансы успешно с ним справиться.

Не стану уделять минусам много чести. Просто перечислю списком, который конечно, не полный

Стресс

Потеря стабильности

Потеря своего дома

Новые статусы

Финансовая нагрузка

Неопределенность

Проблемы в воспитании детей и отношениях с ними

Дополнительная эмоциональная нагрузка

Счастье

Как ни крути, эта книга и все другие из серии «Папа в разводе» - это книги про счастье. Вопрос счастья волнует человека с незапамятных времен, если не сказать, всегда. Вряд ли найдется хоть один человек, который не хотел бы быть счастливым. Если смотреть широко, то смысл жизни человека заключается в том, чтобы быть счастливым.

Мы счастливы, когда нам хорошо и нам хорошо, когда мы счастливы. Можно ли быть счастливым, когда всё валится из рук и мир рушится на глазах? Вряд ли. При этом, счастье не ограничивается только отсутствием проблем. Осмелюсь предположить, что счастье – это своего рода ориентир, который как далекий маяк показывает нам путь.

Давайте разовьем эту мысль. Представьте, что перед вами маячит что-то очень привлекательное, но далекое. Для того, чтобы дотянуться до него, необходимо преодолеть энное количество препятствий и проделать большой путь. Стоит ли ради этого терпеть невзгоды? Полагаю, что да. Скорее всего, эти препятствия и невзгоды будут восприниматься нами, как цена. Цена, которую мы платим за достижение чего-то очень значимого.

В противном случае, если нет той большой ценности, которую мы видим и к которой стремимся, любая цена, будет непомерно большой.

Сейчас и много раз в дальнейшем, я предлагаю вам постараться выйти за рамки текущей проблемы, какой бы серьезной она не была и увидеть нечто очень и очень большое, существенно больше того, что сейчас приходится отдавать. Пусть это большое и будет Счастье.

Точка невозврата

Можно ли избежать трагедии и есть ли шанс прокрутить назад

Эта глава для тех мужчин, которые находятся в предразводном состоянии. Это тот момент, когда уже всё очень плохо, но еще остается шанс остановить гангрену и вернуть всё назад

Просто вернуть всё назад недостаточно. Важно проработать проблему, сделать правильные выводы и выйти на новый виток отношений. Речь идет не о том, чтобы вернуть жену, а о том, чтобы остановиться, переосмыслить ситуацию и честно посмотреть на то, что происходит.

Иногда развод, действительно, неизбежен. Но очень часто, особенно в реалиях сегодняшнего мира, люди начинают всерьез думать о разводе уже тогда, когда появляются первые сложности. Сегодня многим кажется, что пожениться и разбежаться – это пустяковое дело. У соседа трава зеленее. Пойду к нему жить.

Давайте немного обернемся назад в историю. Сильно глубоко копать не имеет смысла, давайте заглянем в 19 и 20-й век

В 19 и начале 20 века в России ситуация была такой, что женщина всецело зависела от своего мужа. Фактически, чтобы получить развод, должно было произойти что-то невероятное. Даже, если в семье были чудовищные отношения, муж издевался, унижал или бил жену, уйти она не могла.

В середине и конце 20 века. Об этом я сужу по своим родителям и поколению бабушек-дедушек, разводы также были довольно редки. Ценилась ячейка общества. Люди вступали в союз и держались друг за друга до последнего. Многие пары, прошли огонь и воду, вырастили детей, дожили до старости, невзирая на тёрки в отношениях. Время многое расставило на свои места, сгладились неровности и в преклонном возрасте, если не было критических причин, многие люди ощутили новый виток близости.

Сегодняшний мир очень быстр. Отношения завязываются и разрушаются по щелчку пальцев. Невероятное количество соблазнов и свобод. Люди легко меняют пол, не говоря уже о смене партнера.

По большому, счету, мне лично, плевать. Каждый живет свою жизнь и в праве ею распоряжаться по своему усмотрению. Однако, ситуация в корне меняется, если в браке рождаются дети. Здесь ты уже несешь ответственность не только за себя.

Поэтому, я поставил эту главу одной из первых. Именно поэтому, я делаю такой акцент на этой теме. Именно поэтому, я адресую эту книгу тем мужчинам и женщинам, которые могут предотвратить чудовищные последствия, связанные с разводом.

Я не знаю, можно ли сохранить вашу семью. Понятия не имею о той боли или эмоциональной нагрузке, которая сейчас угнетает вас. Однако, я уже много лет регулярно общаюсь с разведенными отцами и часто меня не покидает мысль, которую я ни разу не решился высказать в лицо: «Ведь, всё же можно было предотвратить. Можно было избежать тех последствий, которые вы расхлебываете сейчас. По сути, причина вашего разрыва – полнейшая глупость. Ах, если бы вы только знали, что вас ждет впереди. Ну что ж. Сами виноваты. Блин»

В лицо это я не сказал ни разу, но сейчас в этой главе я хочу донести эту важную мысль до каждого читателя. Не торопитесь. Достаточно остановиться. Переосмыслить. Перетряхнуть труху. Оценить последствия и выбрать из двух зол - меньшее.

Очень и очень вероятно, на мой взгляд, что если вы положите на одну чашу весов выгоды, а на другую цену, которую за это придется заплатить, то не примете непоправимого решения.

В дальнейших главах книги я постараюсь раскрыть эту тему, цену и последствия

Семья редко рушится в тот день, когда кто-то произносит: «Нам нужно развестись». К этому моменту она могла разрушаться уже несколько лет.

Сохранить семью — это не значит вернуть вчерашнюю семью. Вчерашняя семья уже не существует. Именно поэтому вы оказались здесь. Если вы просто склеите то, что развалилось, через некоторое время оно развалится снова.

Если у отношений есть шанс, задача состоит в другом - создать новую версию семьи. С новыми правилами. С другими договоренностями. С большей честностью. С пониманием того, что каждый из вас сделал неправильно, и что каждый готов делать иначе.

То есть нужна не реставрация, а реконструкция. Мне нравится именно это слово.

Непрошенный совет

Первое, что нужно сделать, это одному из вас принять ответственность за происходящее и за результаты принятых решений. Я рекомендую это сделать мужчине.

Принять ответственность – это такое избитое выражение, которое уже многих не цепляет и не дает представления, что же это такое «принять ответственность». Поэтому, я вынужден повторить. Одному из вас ПРИДЕТСЯ принять ответственность. Это намного проще и дешевле, нежели потом расхлёбывать последствия, которые могут быть катастрофическими.

Как это сделать? Какие практические шаги для этого необходимы?

Для начала, нужно «выйти в правду». Выйти в правду, избавиться от иллюзий, честно поговорить с самим собой, а затем и с партнером. Для этого потребуется холодная голова и предельная честность с самим собой.

Легко сказать, но как же это сделать?

Остановитесь. Да. Нужно полностью остановиться. Замедлиться. Остыть и основательно покопаться внутри себя.

В дальнейших главах этой книги вы найдете идеи, которые помогут вам сделать это. Не отчаивайтесь.

Разобравшись со своими мыслями и осознав свою собственную позицию, нужно поговорить с партнером. Сразу хочу предупредить, что далеко не каждый человек договороспособен. Один может с улыбкой тебе кивать, а за пазухой держать пистолет. Другой просто не даст тебе говорить, будет перебивать, пытаться занять позицию сверху или просто саботировать любую вашу идею.

По этой причине, я рекомендую прибегнуть к услугам третьей стороны. Если среди ваших знакомых есть адекватный человек, мнению которого вы оба доверяете, это может быть он. Или можно воспользоваться услугами медиатора.

Медиатор – это посредник в сложных переговорах, специально обученный решению проблем, когда стороны не в состоянии договориться самостоятельно. Это нейтральное лицо, которое ни при каких обстоятельствах не станет занимать ни одну из сторон, а поможет вскрыть самые болезненные моменты и найти оптимальное решение, которое устроит обе стороны. Результатом работы медиатора будет являться соглашение, под которым будут готовы подписаться мужчина и женщина. Соглашение, которое учтет пожелания сторон.

Хочу подчеркнуть, что обращаться лучше не к психологу, а именно к медиатору. Ничего не имею против психологов, но важно отдавать себе отчет, что поход к психологу – это инструмент. Его нужно применять в нужное время и для решения определенных задач. Не нужно путать отвертку и молоток, когда нужно закрутить шуруп.

За последние слова отвечаю персонально.

Я лично попался в такую ловушку, когда вопрос касался моего развода. Мы с моей бывшей женой приняли решение пройти серию консультаций у психолога, в подобной ситуации. Что же произошло? А произошло то, что тот психолог и моя бывшая, к слову, кандидат психологических наук, развели меня как наивного подростка. Не знаю, умышленно это было сделано или нет. Но факт остается фактом. В результате этих встреч, я сам того не осознавая, взял на себя такое количество обязательств, реализовать которые даже в теории было невозможно. Понял я это уже слишком поздно, когда вернуть назад было уже ничего нельзя.

Именно поэтому, я рекомендую обращаться к медиатору. Если в результате переговоров будет принято решение и каждый из вас под ним подпишется, это будет план действий которому вы теперь будете следовать.

Если же к соглашению прийти не удастся, что ж. «Фарш невозможно прокрутить назад». Возможно, именно это будет лучшим решением

Тушение пожара

Итак, если катастрофы избежать не удалось, нужно предпринять несколько экстренных мер, для того, чтобы пожар не сгубил всё вокруг.

Эта глава задумывалась, как центральная данной книги. Речь пойдет о первых шагах мужчины, попавшего в стрессовую ситуацию, связанную с разводом. Тушение пожара – это метафорическое название, которое отражает актуальность, срочность и важность действий, которые нужно сделать прямо сейчас, без промедления.

Бесспорно, многие важные вещи остались за кадром. Их тоже нужно будет сделать, но их время еще не пришло. Пока на первом месте – тушение пожара.

Остынь

В такие моменты нам особенно хочется действовать. Позвонить. Написать. Высказать всё, что накопилось. Забрать детей и уехать за горизонт. Дать кому-нибудь по морде, в конце концов. Или даже выйти в ночь и нарываться на приключения, как это было со мной. Благо, Бог уберег.

Понимаю каждого мужчину, который переживает такие минуты.

Как раз поэтому. Именно в этот момент действовать не стоит. По крайней мере, до тех пор, пока эмоции внутри не утихнут.

В состоянии аффекта мы абсолютно не можем контролировать ситуацию. А главное, что нам сейчас нужно – это полный контроль.

Что же делать в таком случае?

Сначала нужно выпустить пар. Избавиться от накопившейся негативной энергии. Пожалуй, лучше всего сделать это через тело. Дать телу стрессовую физическую нагрузку.

Все мы знаем эти приемы. Бег. Тренировка в зале или на площадке воркаут. Долгая быстрая ходьба. Бокс. Плавание. Рубка дров, как Андирано Челентано в фильме «Укрощение строптивого». Да хоть уборка квартиры, если делать ее с достаточным усердием. Смысл в том, чтобы дать телу возможность переработать накопившееся возбуждение.

Сравните альтернативу, которую, к сожалению, избирают многие из нас.

Ты сидишь на диване и продолжаешь прокручивать в голове один и тот же разговор. Стресс и напряжение внутри тебя от этого внутренней болтовни не угасает, а наоборот, по спирали растет. И тогда вся эта энергия начинает искать выход. В гневные и оскорбительные слова. В бредовые сообщения. В агрессию. В алкоголь. В бессмысленные звонки. В решения, о которых завтра придется пожалеть.

Поэтому почти всегда лучший поступок в первые часы — не сказать ничего. Выйти из дома. Пойти пешком. Побегать. Потренироваться. Принять душ. Вернуться домой. Поест. Поспать. И только потом решать, что делать дальше.

Это кажется слишком простым. Или слишком сложным? Поспать? Тоже мне советчик. Поспишь тут кажется. Но, тем не менее, именно простые вещи в кризисных ситуациях работают лучше всего.

Правило двадцати четырех часов

Есть еще одно полезное правило. Если решение не требует немедленного действия — не принимай его сегодня. Особенно если очень хочется принять его прямо сейчас.

Хочется отправить длинное сообщение бывшей жене? Подожди. Хочется написать ее родственникам? Подожди. Хочется сообщить всем друзьям, какая она на самом деле? Подожди. Хочется немедленно начать новые отношения, лишь бы перестало быть одиноко? Подожди.

Утром ты можешь обнаружить, что часть этих решений тебе уже совершенно не нужна. А то, что действительно важно никуда не денется. Важно понимать, что отложить решение — не значит отказаться от него. Ты просто не позволяешь своему состоянию принять решение за тебя.

Пауза — это тоже действие. Пауза нередко позволяет отойти в сторону и с расстояния разглядеть провокацию, которая, очень даже вероятна в данный момент. Скорее всего, именно необдуманных поступков от тебя сейчас и ждут.

Разбалансировка и возврат равновесия

Потеря равновесия происходит у любого мужчины, вне зависимости от накала страстей при разводе.

По сути, каждая глава этой книги, каждая мысль или идея, нацелена на то, чтобы помочь вернуть читателю потерянное равновесие. Иногда вам может показаться, что это не совсем так. Что некоторые советы далеки от этого или даже нелогичны. Отнюдь.

Для того, чтобы вернуть равновесие, лучше всего сначала перестать падать в пропасть. Зацепиться за веточку или утес и прекратить падение. Даже, если оно сейчас кажется неизбежным.

Или прекратить дальше копать яму и отложить лопату в сторону. Если удобнее такая метафора для описания ситуации.

Если же без метафор, то это может выглядеть так:

Прекратить заглядывать в стакан

Перестать жалеть себя и жаловаться на несчастную жизнь даже в мыслях

Взять несколько дней отгулов и позволить себе похандрить, не совершая никаких действий и не принимая никаких решений, даже малых

Не давать никаких обещаний или клятв

Не обострять никаких ситуаций. Ни в общении с бывшей, ни с родственниками, ни с друзьями

Позволить себе похандрить, побыть наедине с самим собой

Выключиться из внешнего контура общения

В идеале, взять перо и бумагу и поговорить с ней (с бумагой)

Поговорил – ложись спать. Утром перечитай что вчера написал и сожги. Пепел можно либо развеять, либо похоронить. Плевать, что ты сделаешь.

Придумай для себя самый нереалистичный ритуал по уничтожению этого негативного письма. Сделай это и почувствуй облегчение.

Поздравляю. Ты перестал лететь в пропасть.

Точка опоры

Для того, чтобы начать жить дальше и эффективно действовать, нужно найти точку опоры. Пожалуй, есть всего два способа это сделать. Найти её либо вовне, либо внутри себя.

Точка опоры в данном контексте – это поиск смыслов. В первую очередь – смысла жить. Когда боль очень сильна, смысл жить уходит на третий план. Единственное, что нас заботит в этот момент – избавиться от боли.

Именно по этой причине, многие из нас прибегают к помощи алкоголя. Он действительно, помогает временно избавиться от боли, забыться и притупить чувства. Но дает, к сожалению, очень кратковременный эффект и вынуждает платить очень большую цену. В виде похмелья и совершенных глупостей, которые потом очень сложно исправить. Поэтому, алкоголь, как и ему подобные наркотики не могут быть точкой опоры.

Пожалуй, если говорить про внутренние и внешние точки опоры, точнее будет разделить их на стимулы и мотивацию.

Стимул – это внешний повод действовать. Например, подняться с дивана и пойти на работу, если у тебя сегодня смена. Или повезти ребенка в школу, если эта твоя обязанность. Или подскочить и выключить газ, если убежало молоко..

Мотивация – это внутренний смысл. Мотив, повод или смысл действовать, который исходит изнутри. Примером может быть большая жизненная цель, которая не позволяет сложить лапки, замереть или поставить на себе крест. Это намного более крутой и серьезный повод встать и сражаться дальше. Чем больше цель, чем сильнее ты себя отождествляешь с ней, тем больше она дает энергии. Тем более долгосрочнее эта сила. Тем прочнее точка опоры.

Таким образом, при выборе точки опоры я рекомендую отстраниться на мгновение и постараться заглянуть внутрь себя, а затем оглянуться и посмотреть по сторонам. Где та первая точка опоры, на которую можно встать и сделать первый шаг. Большая цель? Дети? Патриотический долг?

Выбери то, что для тебя имеет смысл в данный момент. Сделай первые шаги. Затем сможешь пересмотреть ситуацию и найти более твердую опору, если будет такая необходимость.

Подстелить соломку или прикрыть тылы

Знал бы где упасть, подстелил бы соломку, гласит народная мудрость

Давайте попробуем копнуть сюда

Речь пойдет об опасностях, которые могут подстергать нас на нашем пути.

Первое, о чем хочется сказать – это вопросы жизнеобеспечения. Для того, чтобы эффективно действовать, решать задачи, двигаться к своей цели и не сходить с намеченного пути, нам потребуется позаботиться о том, где мы будем жить. Что мы будем есть. Откуда будут приходить деньги и достаточно ли будет ресурсов, для того, чтобы поддерживать функционирование своего тела

Второе – это эмоциональное состояние. Многие из нас чувствуют себя в этот момент человеком без кожи. Любое дуновение ветерка приносит страдание, не говоря уже о том, когда на тебя нападают, пытаются манипулировать самым дорогим или чинить какие-то препятствия. Здесь важно удержаться и не нырнуть на дно стакана, пусть даже это кажется универсальным средством.

Третье – финансовая безопасность. Нельзя допустить ситуацию потери работы. Важно обеспечить себе подушку безопасности. Продумать тему алиментов

Четвертое – союзники. Нужно здраво оценить диспозицию сил, понять, кто в этой ситуации твой союзник, кто притворится союзником, а кто откровенный враг. Оценка должна быть максимально объективной, поскольку от этого может зависеть наша жизнь

Проактивность

Фактически, нам доступны всего две модели поведения.

Первая – когда мы действуем исходя из обстоятельств. Произошло событие – мы на него реагируем. Адекватно или не очень. Но, реагируем на то, что приходит к нам извне. Например, жена подала в суд. Мы готовимся к защите, оцениваем последствия, стараемся минимизировать негативные последствия. Или принимаем решения на суд не явиться, что тоже является ответом на событие. Этот подход называется реактивным

Второй вариант – проактивный. Это когда мы имеем собственное видение ситуации. Понимание ситуации в целом, дает нам возможность построить наш собственный план и действовать согласно ему. Конечно, это наиболее эффективный и выгодный способ.

Реактивная модель – это модель поведения улитки. При возникновении опасности единственная её реакция – поджать рожки и спрятаться в домик.

Проактивная модель – это поведение мужчины, хозяина жизни и обстоятельств. Планировать свои действия исходя из видения цели, делать шаги, предвидеть или учитывать обстоятельства и реагировать на них исходя из намеченной цели.

Даже если сейчас не удастся действовать полностью проактивно, важно иметь эту модель в голове и сверять свое поведение в соответствии с ней. Реагирую ли я на внешние раздражители, как улитка, или это входит в мои планы и приближает меня к моей цели?

Отдели себя от эмоций

Один из важнейших факторов, влияющих на наше мышление и поведение, — это эмоции. В состоянии сильного возбуждения или стресса мы просто не можем мыслить здраво. Эмоции затмевают разум. А нам сейчас крайне важно сохранять здравый рассудок, иметь план и следовать ему.

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.