

Татьяна Петренко

A young man with dark, wavy hair is seated at a wooden desk in a library, intently reading an open book. He is wearing a dark V-neck sweater over a collared shirt and a striped tie. His right hand holds a blue and white highlighter, poised over the text. The desk is adorned with several glowing, faceted crystals that cast a warm, golden light. A pink and white pillbox and a small, crumpled piece of paper with faint text are also on the desk. The background is filled with bookshelves and more glowing crystals, creating a cozy and magical atmosphere.

Фабулы

Татьяна Петренко

Фабулы

«Автор»

2026

Петренко Т. Т.

Фабулы / Т. Т. Петренко — «Автор», 2026

Это не волшебная таблетка. Это практика. Ежедневная. Иногда скучная.
Иногда болезненная. Но она работает. Выбери одну фабулу. Начни сегодня.
Через месяц возьми следующую. Через год ты не узнаешь себя. Любовь это не
удача. Это навык. Тренируй его.

© Петренко Т. Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Практика.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Татьяна Петренко

Фабулы

Практика.

Практика Фабулы любви.

Что такое фабула любви

Фабула это последовательность событий которая ведет к результату. В любви фабула это сценарий который ты создаешь сознательно. Большинство людей живут в чужих фабулах. Родители навязали. Общество продиктовало. Страх подсказал. Практика начинается с того что ты берешь авторство на себя.

Фабула первая Исцеление прошлого.

Люди приходят в новые отношения с багажом. Старые обиды. Непрожитые расставания. Детские травмы. Пока этот груз с тобой новая любовь будет разбиваться о старые стены. Практика проста. Напиши список всех прошлых обид. Каждую обиду преврати в урок. Что я узнал. Что я больше не позволю. Затем напиши письмо прощения. Себе и бывшим. Не отправляй. Сожги. Это освобождает место для нового.

Фабула вторая Любовь к себе как фундамент.

Нельзя дать то чего нет. Если ты не любишь себя ты будешь просить любовь у других. Это позиция нищего. Практика. Каждое утро говори себе три вещи которые ты в себе ценишь. Не внешность. Характер. Поступки. Затем сделай одно действие которое укрепляет тебя. Спорт. Обучение. Отдых. Через месяц ты заметишь что нужда в чужом одобрении снизилась. Люди тянутся к тем кто наполнен.

Фабула третья Честность без жестокости.

Многие путают честность с грубостью. Фабула честности это говорить правду но с уважением. Практика. Используй формулу. Я чувствую то то когда происходит то то. Мне важно чтобы мы то то. Например. Я чувствую тревогу когда ты не предупреждаешь о задержке. Мне важно чтобы мы договаривались. Это не обвинение. Это приглашение к диалогу. Работает в 90 процентах случаев.

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.