

МАНИФЕСТАЦИЯ ЛЮБВИ

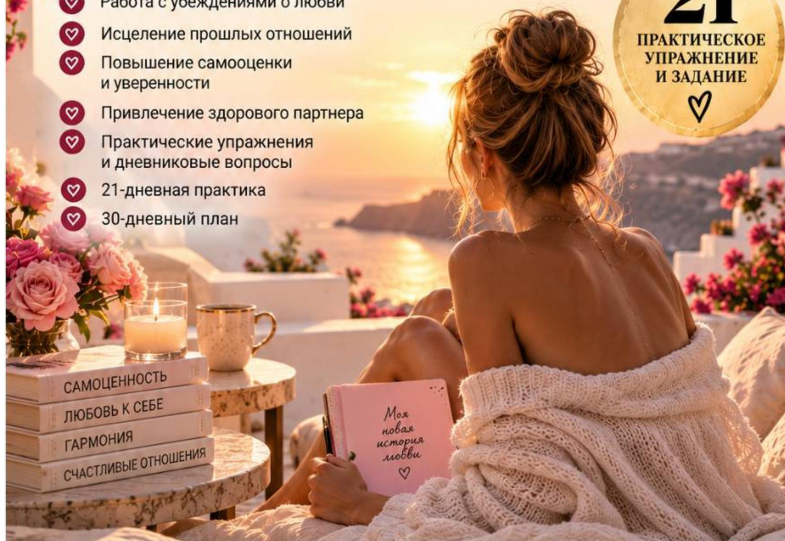


Как изменить внутренние установки,
перестать повторять старые сценарии
и открыть место для здоровых отношений

- ♥ Работа с убеждениями о любви
- ♥ Исцеление прошлых отношений
- ♥ Повышение самооценки и уверенности
- ♥ Привлечение здорового партнера
- ♥ Практические упражнения и дневниковые вопросы
- ♥ 21-дневная практика
- ♥ 30-дневный план

21

ПРАКТИЧЕСКОЕ
УПРАЖНЕНИЕ
И ЗАДАНИЕ



УБЕЖДЕНИЯ

Как отпустить
ограничивающие
установки



ПРАКТИКИ

Визуализация,
journaling
и действенные



САМОЦЕННОСТЬ

Как полюбить себя
и повысить
уверенность



ОТНОШЕНИЯ

Как привлечь
здорового
и любящего



ПЛАН

21 день практики
и 30-дневный
план продолжения

Виктория Кабанец

Манифестация любви

<https://litres.ru/74535223>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы снова и снова оказываемся в похожих отношениях и выбираем людей, которые не могут дать нам то, что мы действительно хотим?

«Манифестация любви» — практическое руководство для тех, кто хочет изменить старые сценарии, укрепить самооценку и открыть место для здоровых и взаимных отношений.

Вы исследуете свои убеждения о любви, определите личные границы, научитесь отличать сильное притяжение от совместимости и перестанете строить отношения вокруг страха потерять другого человека.

Внутри — визуализация, scripting, journaling, работа с self-concept, красные и зелёные флаги, упражнения для отпускающего прошлого, 21-дневный практикум, «Портрет здоровых отношений» и 30-дневный план.

Эта книга не о том, как заставить конкретного человека полюбить вас. Она о том, как изменить собственные установки, выбор и действия, чтобы создавать отношения, в которых есть взаимность, уважение и любовь.

Содержание

Перед началом	5
Как пользоваться книгой	6
Моя точка А	7
Часть I. Не человека — а качество отношений	8
1. Почему желание «пусть именно он/она вернётся» сужает выбор	8
Практика: переведите желание	9
2. Портрет здоровых отношений	10
Часть II. Старые сценарии	12
3. Почему нас может тянуть к знакомому, а не к хорошему	12
Практика: мои повторяющиеся сценарии	13
4. Убеждения о любви	15
5. Новая формулировка убеждений	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Виктория Кабанец

Манифестация любви

Манифестация любви

Как изменить внутренние установки, перестать повторять старые сценарии и открыть место для здоровых отношений

Практическое руководство и workbook

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Перед началом

Эта книга — не инструкция по тому, как заставить конкретного человека полюбить вас, вернуться или вести себя так, как вам хочется. Другой человек имеет собственные чувства, выбор и границы. Здесь манифестация используется как практика ясности: понять, каких отношений вы хотите, какие сценарии повторяете, что готовы изменить в собственном поведении и какие действия повышают вероятность встретить и построить здоровую связь.

Визуализация, scripting, аффирмации и journaling могут помогать удерживать внимание на ценностях и замечать собственные реакции. Они не являются гарантией внешнего результата.

Как пользоваться книгой

Читайте по одной главе и сразу выполняйте упражнение.

Не подгоняйте ответы под красивую картинку — пишите честно.

Возвращайтесь к упражнениям после новых знакомств или важных разговоров.

Оценивайте отношения не по обещаниям и «знакам», а по повторяющемуся поведению.

Моя точка А

Вопрос

Мой ответ

Как я чувствую себя в личной жизни сейчас?

Чего мне больше всего не хватает?

Что я больше не хочу повторять?

Какие отношения я хочу создать?

Что зависит от меня уже сегодня?

Часть I. Не человека — а качество отношений

1. Почему желание «пусть именно он/она вернётся» сужает выбор

Когда вся надежда привязана к одному человеку, внимание легко превращается в постоянную проверку сообщений, попытки расшифровать молчание и поиск подтверждений. Это может мешать задать более важный вопрос: подходит ли вам сама динамика этих отношений?

Полезнее формулировать намерение через качества: взаимность, уважение, эмоциональная безопасность, честность, притяжение, совместимость ценностей и готовность обоих вкладываться.

Практика: переведите желание

Вместо

Сформулируйте так

Я хочу, чтобы он написал

Я хочу взаимное общение, в котором инициатива идёт с двух сторон

Я хочу вернуть бывшего

Я хочу отношения, где меня выбирают последовательно

Я хочу, чтобы меня любили

Я хочу давать и получать любовь без необходимости за-служивать её

Моя новая формулировка намерения:

2. Портрет здоровых отношений

Не составляйте список из ста внешних характеристик партнёра. Опишите прежде всего то, как устроены отношения.

Область

Что для меня важно

Общение

Конфликты

Верность / договорённости

Деньги и быт

Личное пространство

Поддержка

Интимность

Будущее

Три качества, без которых отношения для меня не подходят:

Часть II. Старые сценарии

3. Почему нас может тянуть к знакомому, а не к хорошему

Знакомая динамика иногда ощущается как «химия»: сильная неопределённость, редкое внимание, эмоциональные качели. Но интенсивность сама по себе не доказывает совместимость. Полезно отделять притяжение от качества контакта.

Практика: мои повторяющиеся сценарии

Что повторялось

Как я реагировала

Чем заканчивалось

Что общего было у ситуаций, которые причиняли мне

боль?

4. Убеждения о любви

Закончите фразы быстро, не редактируя себя.

Любовь — это...

Чтобы меня любили, я должна...

Если я покажу свои потребности...

Хорошие отношения обычно...

Если человек отдаляется, мне нужно...

Люди, которых я люблю, обычно...

Я заслуживаю...

Мне страшно, что в отношениях...

Теперь отметьте: какие ответы являются фактами, а какие — выводами из прошлого опыта?

5. Новая формулировка убеждений

Старое убеждение

Более реалистичная новая мысль

Если я поставлю границу, меня бросят

Подходящий мне человек способен обсуждать границы

Я должна заслужить любовь

Взаимность не требует постоянного доказательства собственной ценности

Если есть сильная химия — это судьба

Притяжение важно, но совместимость проверяется временем и поступками

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.