

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

СНИМИ РОЗОВЫЕ ОЧКИ

КНИГА-ТЕТРАДЬ ПО ВЫХОДУ
ИЗ ИЛЛЮЗИЙ, РАБОТЕ
С ТРЕВОГОЙ И ВОЗВРАЩЕНИЮ
ОПОРЫ НА СЕБЯ

Анастасия Романова

**Сними розовые очки.
Книга-тетрадь по выходу
из иллюзий, работе с тревогой
и возвращению опоры на себя**

«Издательские решения»

Романова А.

Сними розовые очки. Книга-тетрадь по выходу из иллюзий, работе с тревогой и возвращению опоры на себя / А. Романова — «Издательские решения»,

Ты держишь в руках не просто книгу для чтения на ночь. Это практическая тетрадь-трансформатор. Если ты оказалась здесь, скорее всего, ты устала. Устала от неопределенности, от бесконечных вопросов в голове: «Почему он не пишет?», «Что я сделала не так?», «Почему он говорит, что скучает, но не зовет на встречу?», «Почему меня опять не выбрали?».

© Романова А.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Сними розовые очки
Книга-тетрадь по выходу из
иллюзий, работе с тревогой и
возвращению опоры на себя**

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-4111-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**СНИМИ РОЗОВЫЕ ОЧКИ: Книга-тетрадь по выходу из
иллюзий, работе с тревогой и возвращению опоры на себя**

ВВЕДЕНИЕ

«Если мужчина не выбирает тебя, не дает конкретики и держит на дистанции — дело не в том, что ты недостаточно хороша, красива или умна. Дело в том, что ты согласилась играть в игру, где твоя ценность поставлена под вопрос. Пора снять розовые очки, перестать ждать чужого одобрения и вернуть себе управление собственной жизнью».

Дорогая читательница!

Ты прощала уход на дистанцию, сглаживала углы, старалась быть понятливой, красивой, умной, сексуальной и незапеленгованной — лишь бы не испугать его, лишь бы удержать. Ты надела **розовые очки**, в которых чужая эмоциональная холодность казалась «сложным характером», а редкие крохи внимания — «вечной любовью».

Пришло время эти очки снять. Без жалости к иллюзиям, но с огромной любовью и нежностью к себе.

Как устроена эта тетрадь?

— Каждое занятие — это глубокий психологический разбор + практическое письменное упражнение (диагностика, таблицы, вопросы-вскрытия) + действие в реальности.

— Не торопись проскочить все за один вечер. Проходи по 1—2 занятиям в день, честно и детально заполняя пропуски.

Приготовь ручки, выключи телефон на время работы и будь предельно честна с самой собой. Правда освобождает.

МОДУЛЬ 1. УВИДЕТЬ ПРАВДУ: СЛЕПЫЕ ЗОНЫ И ВЫЗОВ РЕАЛЬНЫМ ФАКТАМ

ЗАНЯТИЕ 1. Основные причины, которые мешают построить здоровые отношения

Теория и разбор

Почему ты снова и снова выбираешь эмоционально недоступных, женатых, колеблющихся или незрелых мужчин? Это не «злой рок» и не «плохая карма». Твой мозг выбирает то, что ему **знакомо**. Если в детстве любовь приходилось заслуживать, если один из родителей был холоден или нестабилен, то спокойные, доступные мужчины кажутся тебе скучными, а эмоциональные качели (от «обожаю» до «пропал на три дня») считаются подсознанием как «настоящая страсть».

Практикум: Диагностика слепых зон

Впиши 3 последних мужчин, к которым ты испытывала сильную привязанность:

— **Вопрос-вскрытие:** Какую главную детскую иллюзию ты пытаешься доиграть с этим мужчиной?

— (Пример: «Если я заставлю его полюбить меня, то я наконец доказала, что достойна любви»)

Опора дня

«Здоровые отношения не вызывают постоянной паники. Я перестану путать тревогу с любовью».

ЗАНЯТИЕ 2. «Мужчина не выбирает меня»: почему так происходит и как перестать ждать выбора со стороны

Теория и разбор

Ты сидишь у телефона и ждешь, когда он сделает выбор: ты или его свобода, ты или другая, ты или его «неготовность к отношениям». Но посмотри на эту ситуацию под другим углом: **почему выбор находится в ЕГО руках?** Пока ты ждешь, что выберут тебя, ты находишься в позиции жертвы и маленького ребенка, за которого решают взрослые. Единственная причина, почему он тебя не выбирает, — потому что ему **удобно** держать тебя на скамейке запасных без обязательств, пока ты сама согласилась там сидеть.

Практикум: Перехват права выбора

— **Оцени баланс выбора по шкале от 1 до 10:**

— Насколько ты чувствуешь, что контрольный пакет акций вашей связи у него? [___]

— **Ответь честно на вопросы:**

— Выбрала ли БЫ ТЫ сама человека, который заставляет тебя сомневаться в себе, не планирует с тобой будущее и появляется только тогда, когда удобнее ему?

— ☐ Да ☐ Нет

— Напиши 5 причин, почему этот мужчина прямо сейчас **НЕ ПОДХОДИТ** тебе для счастливых и безопасных отношений:

— **Смена позиции:**

— Запиши решение: *«С этого дня не он выбирает меня, а Я ВЫБИРАЮ, подходит ли кому-то к моей жизни. И я не выбираю тех, кто сомневается во мне».*

ЗАНЯТИЕ 3. Почему ты притягиваешь не тех мужчин: разбор слепых зон в выборе партнера

Теория и разбор

Мы не «притягиваем» мужчин магическим биополем. Мы **отбираем** их своим поведением. Когда ты транслируешь: *«Я согласна на редкие встречи», «Мне ничего не нужно», «Я не буду задавать лишних вопросов», «Я подожду»*, — с тобой остаются только те, кто ищет легкий ресурс без ответственности. Доступные и зрелые мужчины, готовые к партнерству, просто проходят мимо, потому что видят твои зажатые границы и неготовность к прямому контакту.

Практикум: Карта слепых зон

Отметь флагами свои «зеленые сигналы» для недоступных мужчин:

— ☐ Я смеюсь над его шутками, даже когда мне неприятно или больно.

— ☐ Я сдвигаю свои планы, если он вдруг звонит в последнюю минуту.

— ☐ Я боюсь спросить: «Кто мы друг другу?», чтобы не показаться навязчивой.

— ☐ Я ищу ему оправдания перед собой и подругами («У него тяжелый период», «Его ранили в прошлом»).

— ☐ Я даю ему авансы доверия и тела до того, как он проявил реальную заботу.

Задание: Напротив каждого отмеченного пункта напиши, какими новыми правилами ты заменишь эти действия, начиная с сегодня:

ЗАНЯТИЕ 4. Перестроить свои ожидания: почему он не изменится и как принять факт отсутствия отношений

Теория и разбор

Самая большая ловушка — это влюбленность в **потенциал** мужчины. Ты любишь не того реального человека, который не отвечает часами и не приезжает, а тот «образ», каким он мог бы быть, если бы изменился. Но запомни как гранит: **Люди не меняются ради других. Они меняются только тогда, когда сами этого хотят.** Если мужчина за первые несколько месяцев не создал с тобой понятных, прозрачных отношений — их и не будет. У вас нет отношений. У вас есть его комфортный досуг и твои иллюзии.

Практикум: Снятие розовых очков (Факты vs Фантазии)

Упражнение «Принятие факта»:

Прочти левую колонку. Скажи вслух: *«Это реальность. Другой реальности с этим человеком для меня нет. Я прекращаю инвестировать чувства в фантазии»*

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.