

18+

Серафима Суворова

**ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ:
ПСИХОЛОГИЯ, ЭЗОТЕРИКА
И ПРАКТИКИ ДЛЯ
СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ**



Серафима Суворова

**Венец безбрачия: Психология,
эзотерика и практики для
современной женщины**

«Издательские решения»

Суворова С.

Венец безбрачия: Психология, эзотерика и практики для современной женщины / С. Суворова — «Издательские решения»,

Представьте, что вы сидите на кухне. Чашка чая остыла, за окном горит одинокий фонарь, а в голове крутится одна и та же мысль: «Почему у всех получается, а у меня — нет?» Знакомо? Если да — вы не одни. Миллионы женщин по всему миру задают себе этот вопрос. И многие из них слышали страшное словосочетание — «венец безбрачия». Кто-то услышал его от бабушки, которая «всё знает». Кто-то — от подруги, которая была у «сильной гадалки».

© Суворова С.

© Издательские решения

Содержание

Венец безбрачия: Психология, эзотерика и практики для современной женщины	6
Глава 1. Что такое «венец безбрачия» на самом деле?	6
Глава 2. Как понять, что у вас «венец»? (Диагностика)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Венец безбрачия: Психология, эзотерика и практики для современной женщины

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-4256-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Венец безбрачия: Психология, эзотерика и практики для современной женщины

Глава 1. Что такое «венец безбрачия» на самом деле?

Разговор, с которого всё начинается

Представьте, что вы сидите на кухне. Чашка чая остыла, за окном горит одинокий фонарь, а в голове крутится одна и та же мысль: «Почему у всех получается, а у меня — нет?»

Знакомо? Если да — вы не одни. Миллионы женщин по всему миру задают себе этот вопрос. И многие из них слышали страшное словосочетание — «венец безбрачия». Кто-то услышал его от бабушки, которая «всё знает». Кто-то — от подруги, которая была у «сильной гадалки». Кто-то — от психолога, который мягко сказал: «У вас есть определённые установки». А кто-то просто наткнулся на это слово в интернете и теперь не может выбросить из головы.

И вот тут начинается самое интересное. Одни говорят: «Это порча, проклятие, тебя сглазили». Другие крутят пальцем у виска: «Какая ещё порча? Ты просто не умеешь строить отношения». Третьи пожимают плечами: «Да нет никакого венца, это всё выдумки».

А правда, как это часто бывает, лежит где-то посередине. И в этой книге мы будем искать эту середину вместе. Без страшилок. Без обвинений. Без «ты сама виновата». Просто разберёмся, что это за явление, откуда оно берётся и — самое главное — что с ним делать.

Откуда взялось это слово?

Давайте начнём с истоков. Словосочетание «венец безбрачия» — это не древний термин из учебника магии. Это скорее народное творчество, которое смешало в себе несколько разных понятий.

В церковной традиции есть понятие «венец» — это то, что надевают на голову во время венчания. Это символ благословения, соединения двух людей перед Богом. Но есть и другое значение — «венец» как «терновый венец», символ страдания. Именно эта двойственность и породила путаницу.

В эзотерике XIX—XX веков, когда начался массовый интерес к «тайным знаниям», появилось представление о том, что на человеке может быть «энергетическая печать» или «блок», который мешает ему создать семью. Этот блок называли по-разному: «печать одиночества», «родовое проклятие», «обет безбрачия» (из прошлых жизней), «венчание с духом» и так далее.

А в советское время, когда эзотерика была под запретом, но люди всё равно искали объяснения своим проблемам, это понятие ушло «в народ». Бабушки-шептухи, гадалки на картах, «ясновидящие» по фотографии — все они использовали этот термин. И постепенно он приобрёл тот самый зловещий оттенок, который мы знаем сегодня.

Параллельно с этим психология тоже не стояла на месте. Психологи изучали, почему люди остаются одинокими. И находили свои ответы: детские травмы, негативные сценарии, страх близости, низкая самооценка, созависимость. Эти объяснения были научными, но часто — холодными. «У вас травма привязанности», — говорил психолог. И женщина кивала, но внутри у неё всё равно оставалось ощущение, что дело не только в этом. Что есть что-то ещё. Что-то, что не объяснить одними терминами.

И вот здесь мы подходим к главной идее этой книги.

Главная идея: венец безбрачия — это не приговор

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую вещь. Венец безбрачия — это не клеймо. Не проклятие. Не «печать дьявола». И не «карма, которую нельзя изменить».

Это — энергоинформационный блок. Звучит сложно? Давайте разберём по словам.

Энерго — потому что речь идёт о вашем состоянии, о том, как вы себя чувствуете, какие вибрации излучаете. Если внутри вас живёт страх, обида, боль — это и есть та самая «тяжёлая энергия», которая, как говорят эзотерики, отпугивает любовь.

Информационный — потому что это связано с вашими мыслями, убеждениями, установками. С теми «программами», которые записаны в вашей голове и в вашем подсознании. «Все мужчины — предатели», «Я недостаточно хороша», «Мне нельзя быть счастливой» — это и есть информационная часть.

Блок — потому что это действительно блокирует. Перекрывает поток. Не даёт энергии любви свободно течь в вашу жизнь.

И вот тут самое важное. Блок — это не стен. Стена — это что-то капитальное, что нельзя сдвинуть. А блок — это то, что можно снять, разобрать, растворить. Как пробку из бутылки. Как камень, который лежит на дороге. Убрали камень — и дорога свободна.

Два взгляда на одну проблему

Теперь давайте честно. В этой книге мы будем смотреть на венец безбрачия с двух сторон одновременно. И это не потому, что я не могу определиться. А потому, что правда есть и там, и там.

Эзотерический взгляд: что говорят «знающие»

Эзотерика утверждает, что человек — это не только физическое тело. У нас есть энергетическое поле, которое называют по-разному: аура, биополе, тонкие тела. И в этом поле могут быть «повреждения» или «загрязнения».

Откуда они берутся, по мнению эзотериков?

1. Порча и сглаз. Кто-то позавидовал вашей красоте или успеху и «наслал» негатив. Особенно часто это приписывают женщинам, которые были слишком красивы, слишком успешны или слишком счастливы.

2. Родовое проклятие. Бабушка или прабабушка сделала что-то нехорошее, и теперь расплачиваются все женщины в роду. Например, бросила мужа, сделала аборт, отказалась от ребёнка — и теперь «род проклят».

3. Кармический долг. В прошлой жизни вы дали обет безбрачия (были монахиней или монахом), или предали любимого, или разрушили чужую семью. И теперь отработываете.

4. Венчание с духом. Самая мистическая версия. Якобы женщина могла быть «повенчана» с умершим мужчиной или с духом, и теперь он «держит» её, не давая выйти замуж.

5. Собственные «неправильные» ритуалы. Например, девушка в юности погадала на суженого с нарушением правил, и теперь «привязала» к себе одиночество.

Звучит страшно? Ещё бы. Именно на этих страхах и строится бизнес многих «магов» и «целителей». Они говорят: «У тебя страшный венец, срочно снимай, иначе останешься одна навсегда». И берут за это большие деньги.

Но давайте посмотрим на это трезво. Если бы всё было так просто — снял порчу, и через месяц вышла замуж, — то половина женщин уже давно была бы замужем. Но проблема в том, что эзотерическое объяснение без психологического — это полдела. Можно снять «порчу», но если внутри вас живёт убеждение «я недостойна любви», то вы либо не заметите хорошего мужчину, либо сами всё разрушите.

Психологический взгляд: что говорит наука

Психологи не верят в порчу и карму. Они смотрят на факты: поведение, мысли, эмоции, истории из детства. И находят свои объяснения.

1. Негативные сценарии из детства. Если девочка росла в семье, где мама была одна и говорила «все мужики — козлы», то у неё формируется установка: отношения — это больно и опасно. И она подсознательно избегает близости.

2. Травма привязанности. Если родители не давали ребёнку достаточно любви и внимания, или наоборот — душили гиперопекой, то во взрослом возрасте человек либо боится близости, либо впадает в зависимость от партнёра. И то, и другое мешает здоровым отношениям.

3. Страх повторения судьбы родителей. Если мама была несчастна в браке, дочь может подсознательно бояться замужества. «Лучше быть одной, чем так, как мама».

4. Синдром отличницы. «Я должна быть идеальной, чтобы меня полюбили». Но идеальных не бывает. И женщина либо изводит себя, либо предъявляет завышенные требования к мужчинам.

5. Вторичная выгода от одиночества. Звучит странно, но это правда. Иногда быть одной — выгодно. Не надо ни перед кем отчитываться, не надо готовить, не надо терпеть чей-то храп. И подсознание цепляется за это «удобство», блокируя отношения.

6. Социальные факторы. «После 30 — поздно», «Разведёнка с ребёнком — не нужна», «Все нормальные уже заняты». Эти стереотипы давят на женщину и заставляют её либо паниковать, либо опускать руки.

Психологический взгляд хорош тем, что он убирает мистику и даёт конкретные инструменты. Но у него есть минус: он часто игнорирует духовную составляющую. А для многих женщин важно не только «проработать травму», но и «почувствовать, что я на правильном пути», «отпустить прошлое», «наладить связь с родом».

Как соединить два взгляда

Вот здесь и начинается самое интересное. Я предлагаю не выбирать между эзотерикой и психологией, а соединить их. Потому что они прекрасно дополняют друг друга.

Представьте, что ваша проблема — это дом, который стоит на двух фундаментах.

Первый фундамент — энергетический. Это то, что эзотерики называют порчей, кармой, родовым проклятием. Это «тяжесть», которую вы чувствуете в теле, «холод» в груди, «камень» на душе.

Второй фундамент — психологический. Это ваши мысли, установки, страхи, привычки поведения. Это «программы» в голове, которые заставляют вас выбирать «не тех» мужчин или избегать отношений.

Если вы уберёте только первый фундамент (снимите порчу), но оставите второй (не проработаете убеждения), дом всё равно будет кривой. Если уберёте только второй, но оставите первый — останется ощущение «незавершённости», «тяжести».

Нужно работать с двумя сразу. И тогда результат будет не просто «я вышла замуж», а «я вышла замуж за правильного человека и чувствую себя счастливой».

Три уровня проблемы

Чтобы было ещё понятнее, давайте разложим венец безбрачия на три уровня.

Уровень 1: Энергетический (то, что «на поверхности»)

Это то, что чувствуется сразу. Тяжесть. Усталость. Ощущение, что «всё не так». Проблемы с женским здоровьем. Постоянные неудачи в отношениях по одной и той же схеме.

На этом уровне работают:

- Медитации на очищение.
- Ритуалы со свечой и солью.
- Работа с родом (визуализация, прощение).
- Наполнение женской энергией (практики на принятие себя).

Уровень 2: Психологический (то, что «в голове»)

Это ваши установки и убеждения. «Я недостаточно хороша». «Мужчинам нельзя доверять». «Я должна всё контролировать». «Если я буду слабой, меня бросят».

На этом уровне работают:

- Работа с ограничивающими убеждениями.
- Проработка детских травм.
- Повышение самооценки.
- Развитие навыков здоровых отношений.

Уровень 3: Поведенческий (то, что вы «делаете»)

Это ваши конкретные действия. Где вы знакомитесь? Как вы общаетесь? Что вы делаете, когда мужчина проявляет интерес? Как вы реагируете на конфликты?

На этом уровне работают:

- Расширение круга общения.
- Практика флирта и лёгкости.
- Умение говорить «нет» и устанавливать границы.
- Работа с языком тела и энергетикой.

Важно: работать нужно на всех трёх уровнях. Если вы только медитируете, но не меняете поведение — ничего не изменится. Если вы только ходите на свидания, но внутри вас живёт страх — отношения будут разрушаться. Если вы только меняете убеждения, но не чистите энергетику — останется ощущение «тяжести».

Почему эта книга — не очередная «магия любви»

Сейчас полки книжных магазинов ломятся от книг типа «Как выйти замуж за 30 дней», «Магия привлечения любви», «Заговоры на суженого». И многие из них обещают золотые горы. Но проблема в том, что они **работают только на одном уровне**.

Эта книга — другая. Я не буду обещать, что через месяц вы выйдете замуж. Я не буду давать вам «волшебную таблетку». Я не буду пугать вас «страшной порчей».

Что я буду делать:

- Объяснять простым языком, что происходит.
- Давать упражнения и практики на всех трёх уровнях.
- Поддерживать вас и напоминать, что вы не одна.
- Помогать вам найти свой собственный путь.

Потому что универсального рецепта нет. У каждой женщины своя история, своя боль, свой путь. Но есть общие принципы, которые работают для всех. И о них мы будем говорить.

Что такое «венец» на самом деле: метафора, которая поможет

Давайте придумаем метафору. Представьте, что на вашей голове действительно есть венец. Но это не золотая корона, а тяжёлый обруч, сплетённый из:

- Старых обид.
- Чужих ожиданий.
- Страхов и сомнений.
- Родовых программ.
- Негативных убеждений.

Этот обруч давит на вас. Он мешает вам поднять голову. Он не даёт вам увидеть возможности. Он искажает ваше восприятие — вы смотрите на мир через призму боли.

И вот вопрос: что будет, если этот обруч снять?

Вы почувствуете лёгкость. Вы сможете дышать полной грудью. Вы увидите мир таким, какой он есть — полным возможностей и любви. Вы перестанете ждать подвоха и начнёте просто жить.

Но снять обруч — это не одно мгновение. Это процесс. Нужно разобрать его по прутику. Каждый прутик — это отдельная работа: с обидой, со страхом, с установкой, с родовой программой.

И в этой книге мы будем разбирать этот обруч вместе. Прутик за прутиком. Шаг за шагом.

Чего НЕ делает венец безбрачия

Прежде чем мы пойдём дальше, давайте развеём несколько мифов. Потому что вокруг этой темы слишком много страшилок, и они мешают трезво смотреть на вещи.

Миф 1: Венец безбрачия — это навсегда.

Нет. Это блок, который можно снять. Как пробку из бутылки. Как камень с дороги. Это не приговор.

Миф 2: Если у тебя венец, ты никогда не выйдешь замуж.

Неправда. Многие женщины с «венцом» выходят замуж. Но часто — за «не тех» мужчин, потому что выбирают из страха одиночества. Или выходят, но брак оказывается несчастливым. Задача не просто выйти замуж, а создать счастливые отношения.

Миф 3: Венец безбрачия бывает только у женщин.

Нет. У мужчин тоже бывают блоки на отношения. Просто их реже называют «венцом». Чаще говорят «холостяцкая доля» или «не женится, потому что мама не разрешает».

Миф 4: Венец безбрачия — это обязательно порча.

Не обязательно. Это может быть родовая программа, кармический урок, психологическая травма или просто набор негативных установок. И работать нужно со всем комплексом.

Миф 5: Снять венец можно за один сеанс.

Технически — да, иногда «маги» обещают снять за один раз. Но настоящие изменения требуют времени. Потому что нужно перестроить и энергетику, и мышление, и поведение. Это процесс, а не волшебная палочка.

Миф 6: Если у тебя венец, значит, ты плохая / грешная / проклятая.

Это самое вредное убеждение. Оно загоняет женщину в чувство вины и стыда. А вина и стыд — это те самые «тяжёлые» энергии, которые только усугубляют блок. Важно понять: с вами всё в порядке. Вы не плохая. Вы просто получили в наследство или приобрели определённые программы. И их можно изменить.

Кто ты на самом деле

Прежде чем мы начнём разбирать диагностику (следующая глава), я хочу, чтобы вы запомнили одну важную вещь.

Ты — не венец безбрачия. Ты — женщина, которая временно находится под влиянием определённых обстоятельств.

Это как если бы вы шли по дороге и на вас упало дерево. Дерево — это не вы. Это препятствие. И его можно убрать. Можно обойти. Можно разобрать по веточкам. Но вы — не дерево. Вы — та, кто идёт по дороге. Та, кто выбирает, как поступить.

Венец безбрачия — это не ваша сущность. Это не ваша идентичность. Это не «кто вы есть». Это то, что с вами случилось. И то, что вы можете изменить.

Как только вы это поймёте — вы сделаете первый шаг к освобождению.

Что дальше?

В следующей главе мы поговорим о том, как понять, есть ли у вас «венец». Мы сделаем диагностику по двум системам: эзотерической и психологической. Вы сможете проверить себя по чек-листам и честно ответить на вопросы.

Но перед этим — небольшое упражнение.

Упражнение «Моё отношение к венцу»

Возьмите лист бумаги и ручку. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. А теперь честно ответьте себе на вопросы:

1. Когда я впервые услышала про венец безбрачия? Что я почувствовала?
2. Что я думаю об этом сейчас? Верю ли я, что это существует?
3. Есть ли в моей жизни что-то, что я объясняю «венцом»?
4. Что я чувствую, когда думаю о своих отношениях с мужчинами?
5. Если бы я могла снять «венец» прямо сейчас — что бы изменилось в моей жизни?

Запишите ответы. Не редактируйте их. Не думайте, «правильно» ли вы отвечаете. Просто пишите то, что приходит.

Это упражнение поможет вам понять, где вы находитесь сейчас. С чего начинаете. И куда хотите прийти.

Потому что путь в тысячу миль начинается с одного шага. И этот шаг — честность с собой.

Глава 2. Как понять, что у вас «венец»? (Диагностика)

Прежде чем мы начнём

В прошлой главе мы разобрались, что такое венец безбрачия — с точки зрения эзотерики и психологии. Теперь пришло время для практики. Давайте разберёмся, как понять, есть ли у вас этот самый «венец».

Но сразу оговорюсь: эта диагностика — не медицинский диагноз. Это не приговор. Это не «тест на беременность». Это скорее карта, которая поможет вам понять, где вы находитесь, какие у вас есть зоны роста и на что стоит обратить внимание.

Не пугайтесь, если увидите у себя много «симптомов». Это не значит, что вы «прокляты». Это значит, что у вас есть определённые блоки, с которыми можно работать. И чем больше вы видите — тем больше у вас возможностей для изменений.

И ещё одна важная вещь. Не пытайтесь «подогнать» себя под все пункты. Будьте честны с собой. Если что-то не про вас — не берите. Если что-то отзывается — берите. Ваша задача — не «найти у себя болезнь», а понять, где вы находитесь сейчас.

Эзотерическая диагностика: что говорит энергия

Начнём с эзотерической части. Здесь мы будем смотреть на признаки, которые традиционно связывают с «венцом безбрачия» в эзотерических учениях. Это не значит, что они «научно доказаны». Это значит, что на протяжении веков люди замечали эти признаки у женщин, которые не могли создать семью.

Признак 1: Ощущение тяжести

Вы чувствуете тяжесть в теле. Особенно в области плеч, шеи, головы. Как будто на вас что-то давит. Как будто вы носите невидимый груз.

Это может проявляться как:

- Постоянная усталость, даже после сна.
- Ощущение «камня» на душе.
- Чувство, что «всё не так, но что именно — непонятно».
- Тяжесть в груди, когда вы думаете об отношениях.

Что это значит с эзотерической точки зрения: энергетическое поле «загрязнено», и это создаёт ощущение тяжести. «Венец» действительно давит на верхние чакры, мешая свободному потоку энергии.

Что это значит с психологической точки зрения: вы находитесь в состоянии хронического стресса. Ваше тело напряжено, потому что вы постоянно «настороже». Вы ждёте подвоха. И это напряжение создаёт физическое ощущение тяжести.

Признак 2: Повторяющиеся сны

Вам снятся похожие сны. Например:

- Вы идёте по дороге, но не можете дойти до конца.
- Вы ищете что-то, но не находите.
- Вы видите мужчину, но он уходит или исчезает.
- Вы выходите замуж, но что-то идёт не так (платье рвётся, кольцо теряется, жених убегает).
- Вы видите покойников, особенно женщин из рода.
- Вам снится, что вы одеты в чёрное или носите тяжёлые украшения.

Эзотерическое объяснение: подсознание через сны показывает вам «блоки». Это сигналы из тонких планов о том, что что-то не так.

Психологическое объяснение: сны — это обработка информации. Если вы постоянно думаете о своих проблемах в отношениях, ваш мозг «проигрывает» эти сценарии во сне. Это не мистика, это работа психики.

Признак 3: Проблемы с женским здоровьем

У вас есть проблемы по женской части. Это могут быть:

- Нерегулярный цикл.
- Болезненные месячные.
- Проблемы с зачатием.
- Хронические воспаления.
- Ощущение «холода» внизу живота.

Эзотерическое объяснение: «венец» блокирует энергию в нижних чакрах, что отражается на физическом теле. Считается, что родовая порча часто бьёт именно по женскому здоровью.

Психологическое объяснение: стресс, тревога, депрессия напрямую влияют на гормональный фон и репродуктивную систему. Если вы годами живёте в напряжении, тело начинает «болеть». Это психосоматика.

Признак 4: Повторяющиеся сценарии в отношениях

Вы замечаете, что ваши отношения всегда развиваются по одному и тому же сценарию. Например:

- Вы знакомитесь с мужчиной, он сначала проявляет интерес, а потом исчезает.
- Вы влюбляетесь в «недоступных» мужчин (женатых, тех, кто живёт в другой стране, тех, кто не хочет отношений).
- Отношения начинаются бурно, но быстро заканчиваются.
- Вы сами всё разрушаете, когда становится «слишком близко».
- Вы выбираете мужчин, которые вас не ценят.

Эзотерическое объяснение: это «кармический сценарий». Вы отрабатываете урок из прошлых жизней, и поэтому повторяете одни и те же ошибки.

Психологическое объяснение: это «сценарий жизни», который сформировался в детстве. Вы подсознательно выбираете тех партнёров, которые соответствуют вашим детским травмам. И повторяете знакомую боль, потому что она «привычна».

Признак 5: Ощущение «венца» на голове

Некоторые женщины физически ощущают что-то на голове. Это может быть:

- Чувство, что на голове «шапка» или «обруч».
- Давление в области темечка.
- Ощущение, что волосы «тяжёлые».
- Головные боли, которые не объясняются медицинскими причинами.

Эзотерическое объяснение: это прямое ощущение «венца» как энергетической конструкции.

Психологическое объяснение: это может быть психосоматическим проявлением тревоги. Или просто повышенным вниманием к своему телу, когда вы «ищете» у себя признаки.

Признак 6: Отношения с родом

У вас сложные отношения с родом. Это может проявляться как:

- Вы не знаете свою бабушку или прабабушку.
- В роду были женщины, которые остались одни (вдовы, брошенные, незамужние).
- В роду были «проклятия» или «страшные истории».
- Вы чувствуете «давление» рода, когда думаете о замужестве.
- Вам снятся умершие родственницы.

Эзотерическое объяснение: «родовое проклятие» передаётся по женской линии. Если в роду были женщины с тяжёлой судьбой, это влияет на вас.

Психологическое объяснение: это «семейный сценарий». Вы подсознательно повторяете судьбу матери или бабушки, потому что это «знакомая» модель. Или наоборот — боитесь повторить, и поэтому избегаете отношений.

Признак 7: Реакция животных и детей

Животные и дети реагируют на вас необычно. Например:

- Собаки лают на вас без причины.
- Кошки шипят или избегают вас.
- Дети плачут, когда вы берёте их на руки.
- Или наоборот — дети и животные «липнут» к вам, как будто хотят «забрать» вашу энергию.

Эзотерическое объяснение: животные и дети чувствуют «негативную энергию» и реагируют на неё.

Психологическое объяснение: это может быть просто совпадением. Или вашим ожиданием. Если вы верите, что «на вас порча», вы будете замечать именно такие реакции и игнорировать другие.

Психологическая диагностика: что говорит наука

Теперь давайте посмотрим на психологические признаки. Они более «приземлённые», но не менее важные.

Признак 1: Установка «Я сама»

Вы привыкли всё делать сама. Вы сильная. Вы независимая. Вы не просите о помощи. Вы «и лошадь, и бык, и баба, и мужик».

Это может проявляться как:

- Вы не можете расслабиться, даже когда есть возможность.
- Вы чувствуете вину, когда кто-то помогает.
- Вы считаете, что «никому нельзя доверять».
- Вы контролируете всё и всех.
- Вы не умеете просить.

Почему это мешает отношениям: мужчины рядом с такой женщиной чувствуют себя ненужными. Зачем он нужен, если она всё делает сама? И либо уходит, либо становится «ребёнком», за которым она ухаживает. Здоровые отношения — это баланс. А «я сама» — это перекос.

Признак 2: Страх близости

Вы боитесь близких отношений. Не потому, что не хотите любви. А потому, что боитесь боли.

Это может проявляться как:

- Вы избегаете серьёзных разговоров о будущем.
- Вы находите причины, чтобы не сближаться («он не мой типаж», «у него плохая работа», «он слишком молод/стар»).
- Вы чувствуете панику, когда отношения становятся «слишком близкими».
- Вы сами всё разрушаете, когда становится «слишком хорошо».
- Вы выбираете недоступных партнёров.

Почему это мешает отношениям: близость — это основа любви. Если вы боитесь её, вы не сможете построить глубокие отношения. Вы будете держать дистанцию, и партнёр это почувствует.

Признак 3: Низкая самооценка

Вы не верите, что достойны любви. Вы считаете, что с вами «что-то не так».

Это может проявляться как:

- Вы соглашаетесь на «любые» отношения, лишь бы не быть одной.
- Вы терпите плохое обращение.
- Вы считаете, что «нормальных мужчин не осталось».
- Вы завидуете подругам, которые замужем.
- Вы чувствуете себя «неполноценной» без партнёра.

Почему это мешает отношениям: если вы не любите себя, вы не сможете принять любовь от другого. Вы будете либо отталкивать партнёра, либо выбирать тех, кто подтверждает вашу «недостойность».

Признак 4: Синдром отличницы

Вы считаете, что должны быть идеальной, чтобы вас полюбили. Вы всё делаете «на пятёрку». Вы не позволяете себе быть слабой.

Это может проявляться как:

- Вы постоянно работаете над собой.
- Вы не можете расслабиться.
- Вы критикуете себя за любую ошибку.
- Вы предъявляете высокие требования к себе и другим.
- Вы боитесь «упасть в грязь лицом».

Почему это мешает отношениям: идеальных не бывает. Вы либо изводите себя, пытаясь быть идеальной, либо предъявляете завышенные требования к мужчинам. И то, и другое мешает живым, настоящим отношениям.

Признак 5: Вторичная выгода от одиночества

Вам «выгодно» быть одной. Возможно, вы этого не осознаёте, но подсознание цепляется за одиночество.

Это может проявляться как:

- Вам нравится, что вы ни перед кем не отчитываетесь.
- Вы не хотите готовить, убирать, обслуживать кого-то.
- Вы боитесь, что мужчина «сядет на шею».
- Вы цените свою свободу больше, чем отношения.
- Вы не хотите менять свой образ жизни.

Почему это мешает отношениям: пока вы видите в отношениях только «минусы» и «жертвы», вы будете подсознательно их избегать. Нужно найти баланс: что вы получаете от отношений, и что отдаёте.

Признак 6: Негативные убеждения о мужчинах

Вы не верите мужчинам. Вы считаете, что «все мужики — козлы».

Это может проявляться как:

- Вы сразу ищете в мужчине «подвох».
- Вы не доверяете, даже если нет причин.
- Вы проверяете, «тестируете» партнёра.
- Вы ждёте, что вас обманут.
- Вы интерпретируете нейтральные поступки как «плохие».

Почему это мешает отношениям: если вы не доверяете, вы не сможете построить близость. Партнёр чувствует вашу настороженность и либо уходит, либо сам начинает вести себя хуже.

Признак 7: Страх повторения судьбы родителей

Вы боитесь, что ваш брак будет таким же несчастным, как у родителей.

Это может проявляться как:

- Вы помните ссоры родителей и боитесь повторения.
- Вы считаете, что «брак — это терпение».
- Вы не хотите «повторять ошибки матери».
- Вы боитесь, что мужчина будет как отец.
- Вы не верите в счастливые отношения.

Почему это мешает отношениям: страх заставляет вас либо избегать брака, либо выбирать «безопасных» (но нелюбимых) партнёров. Нужно отделить свою жизнь от жизни родителей.

Тест-опросник: 20 вопросов

А теперь — практический тест. Ответьте на вопросы «да» или «нет». Будьте честны.

Эзотерическая часть:

1. Чувствуете ли вы тяжесть в теле, особенно в области плеч и головы?
2. Снятся ли вам повторяющиеся сны об одиночестве, поиске, потерях?
3. Есть ли у вас проблемы с женским здоровьем, которые не объясняются медициной?
4. Замечаете ли вы, что ваши отношения всегда заканчиваются по одному сценарию?
5. Ощущаете ли вы что-то «на голове» — давление, тяжесть, обруч?

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.