

Райдо Перо

Становление  
Новой версии Себя

40 Дней  
Восстановления  
После Расставания

**Становление новой  
версии себя; 40 дней  
восстановления  
после расставания**

Райдо Перо

**Становление новой версии  
себя;40 дней восстановления  
после расставания**

«Автор»

2026

## **Перо Р.**

Становление новой версии себя; 40 дней восстановления после расставания / Р. Перо — «Автор», 2026

В жизни каждого человека наступает момент, когда он сталкивается с потерей, и расставание может стать одним из самых тяжёлых испытаний. Книга «Становление Новой Версии Себя: 40 Дней Восстановления После Расставания» — это вдохновляющее руководство, которое проводит читателя через процесс эмоционального исцеления и трансформации. Сочетание откровений, практических советов и эмоциональной искренности делает эту книгу не только увлекательным чтением, но и ценным инструментом для всех женщин.

© Перо Р., 2026

© Автор, 2026

# **Райдо Перо**

## **Становление новой версии себя; 40 дней восстановления после расставания**

### **Приветствие**

Дорогая читательница

Я рада приветствовать вас на страницах этой книги, первой из серии, состоящей из трех книг. Вы держите в руках не просто набор страниц, а историю о восстановлении, саморазвитии и силе, которая живет в каждой женщине. Эта книга о том, как преодолеть трудности, обретая новую версию себя после разрыва отношений. Надеюсь, она станет для вас источником вдохновения и уверенности в себе.

### **Личное Обращение**

Многие из вас спросят, почему именно 40 дней. Как показывает практика, многим женщинам, пережившим расставание, именно этот период требуется для принятия ситуации и восстановления себя. Это действительно действенный метод, который помог тысячам женщин вновь стать счастливыми. Именно это и сподвигло меня написать эту книгу. Как автор, я делюсь своими наблюдениями и опытом, полученным из первых уст женщин, которые прошли через все этапы восстановления после расставания, и теперь мне хочется помочь и поддержать вас в этом процессе. Каждый день — это шаг к вашему внутреннему миру и гармонии. Вы способны на удивительные изменения. Верьте в себя.

— —

### **Структура Книги**

Каждый день вы будете погружаться в эмоции и этапы восстановления после разрыва отношений с любимым человеком героини Анны. Мы будем следовать за ней в её путешествии, наполненном осознаниями, саморазвитием и трансформацией. Расставание — это не конец жизни, и каждая женщина может, словно птица Феникс, возродиться из пепла и вновь засиять!

— —

### **День 1: Принятие**

Анна просыпается на следующее утро после расставания. Тишина в её квартире кажется оглушительной. Она открывает глаза и на мгновение надеется, что это всего лишь плохой сон. Но, к сожалению, реальность такова, что её отношения закончились, и ей нужно начинать новую жизнь.

#### **#### Утро: Ощущение опустошенности**

Приподнявшись с кровати, Анна пытается осознать свои чувства. Её тело словно утянуто тяжелым грузом, не позволяющим встать. Она чувствует, как тяжесть в груди не даёт возмож-

ности дышать свободно. Слёзы подступают к глазам, и она понимает, что в этом нет ничего плохого. Дать себе право на слёзы — это важно. Анна потянулась к телефону, чтобы проверить сообщения, но осознала, что это может снова ранить. Она не хочет сталкиваться с напоминаниями о том, чего уже нет. Вместо этого она решила просто взглянуть в окно. Бледный утренний свет пробивается сквозь тучи, и она ощущает, несмотря на погоду, что её чувства не уникальны. Внешний мир продолжается, даже если внутри неё происходит ураган.

#### #### Полдень: Печаль и гнев

К полудню стресс и подавленность набирают силу. Анна приготовила себе небольшой завтрак — только чашку кофе и тост. Она чувствует, как поднимается злость, и перед ней встаёт вопрос: «Почему это случилось со мной?» Она злится на себя за то, что не смогла удерживать отношения, а также на своего бывшего за то, что он не оценил её. Эти мысли пробуждают в ней гнев, но вместе с гневом приходит новая порция боли. Она начинает задаваться вопросами: «Что было не так? Почему я не смогла изменить ситуацию?» Анна решает отвлечься от этих мыслей, выйдя на прогулку. Она надевает платье, которое всегда вызывало у неё ощущение уверенности, и отправляется гулять по своему району.

#### #### Вечер: Осознание и освобождение

По возвращении домой Анна чувствует себя физически усталой, но её эмоции ещё не утихли. Она садится за стол и решает завести дневник, предназначенный для выражения всех её мыслей и эмоций, которые она испытывает после разрыва отношений. Размышляя о своих чувствах, она начинает писать: 1. **\*\*Печаль\*\*** — «Мне грустно и одиноко. Я боюсь, что останусь одна навсегда. Я уже потеряла так много, и всё, что я чувствую, — это пустота». 2. **\*\*Гнев\*\*** — «Я злюсь на себя за свою беспомощность. Я злюсь на него за то, что он не оценил меня. Я злюсь, что всё это происходит, и сейчас я должна пережить всё это». 3. **\*\*Страх\*\*** — «Мне страшно идти дальше. Как я смогу начать новую жизнь без него? Что, если я никогда не найду того, кто меня полюбит?» Когда Анна закончила писать, слёзы снова потекли по её щекам, но на этот раз с облегчением. Она осознаёт, что написание этих чувств помогает ей освободиться от тяжёлого груза. Это первый шаг на пути к исцелению. Она понимает, что испытываемые ею эмоции нормальны, и ей нужно их пережить.

#### #### Ночь: Первые шаги к восстановлению

Ночью, готовясь ко сну, Анна чувствует неожиданное спокойствие. Она успокаивает себя мыслью о том, что это всего лишь первый день, и каждая эмоция — шаг на пути к пониманию себя и своему восстановлению. Она понимает, что пришло время отпустить прошлое и открыться новым возможностям. Она задувает свечу, которая горела на её столе, и ловит себя на мысли: «Завтра будет лучше». И это, несмотря на все трудности, наполняет Анну надеждой. Эта ночь становится её первым шагом на пути к восстановлению и принятию всего того, что произошло.

#### День 2: Переосмысление

На второй день после расставания Анна просыпается с ощущением лёгкой тревоги, но уже без опустошённости, которая её грызла накануне. Вечерние слёзы принесли небольшое облегчение. Однако в её сердце всё ещё зреют вопросы, на которые необходимо найти ответы. В этом процессе принятия и переосмысления Анна решает провести день с собой.

#### #### Утро: Осознанное утро

Анна начинает утро не спеша. Она заваривает себе чашку чая — этот ритуал становится для неё моментом медитации. Тёплый пар поднимается из чашки, и она закрывает глаза, позволяя ощущению спокойствия наполнить её. Но мысли о расставании не покидают её. Она понимает, что прощаться с этими эмоциями нужно осознанно. После душа Анна достаёт свой дневник и ручку. Ей необходимо собрать мысли и эмоции в одном месте, чтобы разобраться в них. Она решает написать два списка: «Что мне не нравилось в отношениях» и «Что я хочу для себя в будущем».

#### #### Полдень: Переосмысление старых отношений

Садясь за стол, Анна начинает составлять первый список. Делая глоток чая, она понимает, что этот шаг поможет ей увидеть свои желания и границы. 1. **Отсутствие поддержки** — «Я часто чувствовала себя неслышанной. Когда мне было трудно, я не могла положиться на него». Ощущение одиночества, когда ты ожидаешь поддержки, но не получаешь её, было одним из самых болезненных моментов в отношениях. 2. **Нехватка времени** — «Он часто был занят своей работой и уделял мне мало времени». Анна понимает, что её потребность в общении и совместном времяпрепровождении была игнорирована. 3. **Неуважение к моим чувствам** — «Вместо поддержки и понимания я получала критику». Эта точка заставляет Анну вспомнить те моменты, когда она чувствовала себя уязвимой, но вместо заботы получала отговорки или минимизацию своих переживаний. 4. **Разные ценности** — «Мы не были на одной волне в важных для меня вопросах». Осознание того, что их жизненные приоритеты и мечты расходятся, открывает ей глаза на то, что она всегда искала понимания, которого не могла получить. Успокаиваясь, Анна завершает первый список. Её охватывает смешанное чувство — гнев, обида, но и освобождение. Теперь, когда всё это на бумаге, ей будет легче двигаться дальше.

#### #### Вторая половина дня: Формирование

Садясь за стол, Анна начинает составлять первый список. Сделав глоток чая, она понимает, что этот шаг поможет ей увидеть свои желания и границы. Затем она переходит ко второму списку — «Что я хочу для себя в будущем». На этот раз Анна засекает позитивные намерения, и в её глазах зажигается свет надежды. 1. **Поддержка и взаимопонимание** — «Мне нужна пара, которая будет меня поддерживать, делиться со мной своим опытом и эмоциями». 2. **Совместное времяпрепровождение** — «Я хочу, чтобы мой партнёр ценил каждую минуту, проведённую вместе». 3. **Уважение и доверие** — «Я желаю видеть, что мои чувства принимаются всерьёз». Это важный шаг для неё — научиться говорить о своих потребностях в отношениях. 4. **Общие интересы и цели** — «Я мечтаю о партнёре, который станет моим другом и соратником на жизненном пути». Анна хочет, чтобы их мечты и цели перекликались, создавая общую гармонию. Когда Анна закончила свой второй список, она почувствовала прилив энергии. Это ощущение было свежим, оно ободряло и побуждало смотреть с оптимизмом в будущее.

#### #### Вечер: Поздравление себя

Садясь за стол, Анна начинает составлять первый список. Делая глоток чая, она понимает, что этот шаг поможет ей увидеть свои желания и границы. Вечером, когда солнце начи-

нает садиться, Анна решает отпраздновать свои достижения — как эмоциональные, так и интеллектуальные. Она включает тихую музыку, и её квартира наполняется уютом. Она ставит свечу на стол, ставит перед собой записанные списки и загадывает желание: «Я хочу стать лучше — для себя и для будущего». С каждым словом, написанным в списках, Анна ощущает, как освобождается от цепей, которые её сковывают. Она поднимает свою чашку с чаем, как бы поднимая тост за себя, и произносит вслух: «Я достойна любви, уважения и счастья». Так, на второй день после расставания, Анна укоренилась в своих желаниях и мечтах. Она осознала, что переосмысление — это не просто прощение прошлого, но и осознание будущего, которое у неё есть. Мудрость и смелость, которые она проявила, стали основой её пути к восстановлению и новой жизни.

### День 3: Установление границ

На третий день после расставания Анна просыпается с чувством новой решимости. Её эмоции колеблются между лёгкостью и нервозностью, но в глубине души она знает: настало время установить границы. Осознание того, что ей нужно сделать шаг назад, чтобы восстановиться, становится для неё поворотным моментом.

#### #### Утро: Мысли о границах

Выпив свой утренний чай, Анна смотрит в окно, наблюдая за тем, как медленно оживает город. Ветер треплет листья деревьев, а её мысли снова возвращаются к бывшему. Они всё ещё бушуют, как буря, оставляя за собой пустоту и недоумение. Внезапно её осеняет: чтобы справиться с этими чувствами, ей необходимо ограничить контакты. \*\*План на месяц:\*\* «Я не буду общаться с ним в течение месяца. Я хочу позволить себе полностью погрузиться в процесс восстановления. Это решение непростое, но я знаю, что это необходимо». Анна садится за стол и начинает писать. Каждый её шаг требует осознания и смелости:

\*\*Зачем нужны границы?\*\* Она понимает, что без определённых границ она не сможет прийти в себя и продолжать жить своей жизнью. Уходя в прошлое, она всё ещё ощущает его влияние, и это мешает ей двигаться вперёд.

#### #### Полдень: Помощь извне

После обеда Анна решает, что ей нужно обсудить это решение со своей близкой подругой. Она собирает вещи и отправляется в кафе, где они часто проводили время вместе. Разговаривая с подругой, она начинает чувствовать, как страхи и сомнения тают. Подруга поддерживает её, подчёркивая, что эти границы не просто полезны, но и необходимы для внутреннего роста. Если человек не пишет и не звонит, значит, такова его воля, и нужно с достоинством это принять. В мире много людей, которым ты будешь важна и нужна.

#### #### Вечер: Размышления и принятие

Вернувшись домой, Анна чувствует прилив сил. Она понимает, что установление границ — это не разрыв, а мудрое решение, которое предоставит ей пространство для саморефлексии. Она включает мягкую музыку, наполняя пространство спокойствием. Садясь на коврик для медитации, она глубоко вдыхает и выдыхает, представляя, как негативные эмоции отступают. «Я заслуживаю времени, чтобы исцелиться», — повторяет она, ощущая, как каждое слово наполняет её энергией.

#### #### Ночь: Укрепление решения

Перед сном Анна решает записать в дневник свои мысли, описывая свои чувства и мысленно представляя, что это сообщение отправляется бывшему, которому она объясняет, что ей нужно время для себя, чтобы простить и забыть его. Это становится для неё решающим этапом. «Я ценю время, которое мы провели вместе. Я всё ещё надеюсь, что мы сойдёмся. Я очень скучаю по тебе. Надеюсь, ты это поймешь», — она представляет, как нажимает кнопку «отправить», и тихо вздыхает, чувствуя, как груз спадает с её плеч. После этого Анна садится в кресло с книгой: она хочет погрузиться в новый мир, чтобы отвлечься от мыслей о прошлом. Каждый слегка перелистываемый листок становится для неё шагом вперёд в новую, более здоровую жизнь. В этот момент она чувствует себя уверенно, понимая, что устанавливает границы не только для предотвращения боли, но и для открытия новых возможностей. Вечер завершается согревающей чашкой чая и осознанием: она на правильном пути.

#### День 4: Забота о себе

На четвёртый день после расставания Анна просыпается с новым ощущением — этот день должен стать для неё днём заботы о себе. Её мысли всё ещё наполнены горечью от разрыва, но их становится меньше. Она решает, что пришло время сделать шаг к самосовершенствованию. В её уме зарождается мысль: «Я могу стать лучшей версией себя».

#### #### Утро: Пробуждение и новое начало

Проснувшись, Анна смотрит в зеркало и видит в нём отражение, полное сомнений. Но она решает не заикливаться на негативе. Вместо этого она отводит взгляд и задумывается о том, что пора уделить время себе. «Сегодня я буду заботиться о себе любимой», — говорит она и улыбается сама себе, чувствуя, как привычное состояние незаметности начинает отпускать её. Завтракает она с удовольствием: свежие фрукты, йогурт и чашка ароматного зелёного чая — всё это наполняет её энергией, подстегивая желание действовать. Разнообразие вкусов дарит ей радость и чувство лёгкости.

#### #### Полдень: Спа, салон красоты и трансформация

Посетив спа, Анна ощущает, как расслабляется её тело, и все тревоги уходят. Выбранные ею процедуры включают массаж и уход за лицом. Каждое массажное движение расслабляет её, и она начинает чувствовать, как напряжение отступает. «Это не просто уход за телом, это ещё и работа с душой», — размышляет она, позволяя аромату масел наполнить её сознание. Каждое прикосновение массажиста напоминает ей о том, что она имеет право на радость и отдых. После спа Анна направляется в салон красоты и решает сменить причёску. С новой стрижкой, подчёркивающей её индивидуальность и стиль, она чувствует себя обновлённой. Когда стилист расчёсывает её волосы и придаёт им форму, она не может не заметить, как её настроение заиграло новыми красками. Завершив процедуру, она смотрит на себя в зеркало. «Как же я красива!», — шепчет она, восхищённая новой причёской. Её уверенность начинает расцветать, словно цветы весной. Следующим этапом становится маникюр. Выбирая яркий лак, Анна думает о том, как каждая мелочь отражает её внутреннее состояние. «Сегодня я вернусь, и все увидят, какая я красивая!» — говорит она, придавая этому моменту особый смысл.

#### #### Вечер: Прогулка по магазинам и обновление гардероба

Уже под вечер Анна отправляется в магазины. Она рассматривает витрины с новым вниманием, выбирая стильные вещи, которые подчеркивают её индивидуальность. В каждой новой вещи она видит не только красоту, но и отражение своей новой версии себя. «Это не просто одежда, это новое выражение меня», — думает она, примеряя яркие платья и аксессуары. Она выбирает смелые цвета, которые придают ей уверенность и вызывают гордость за её решимость. Весь день Анна испытывает прилив энергии. Каждый раз, когда она смотрится в зеркало в магазине, она замечает, как её уверенность растёт, а улыбка становится шире. Она учится любить себя через внешний вид, понимая, что самооценка начинается изнутри, но внешний вид может служить ей опорой в этом процессе.

#### #### Ночь: Осознание и новое начало

Анна, складывая новые вещи в шкаф и любуясь собой в зеркале, осознаёт, что всё это — не просто физическая трансформация, но и внутренний переход от жалости к себе к принятию себя новой. «Слёзы не вернут прошлое, но забота о себе и любовь к себе способны открыть новые горизонты», — думает она, глядя на своё отражение. Улыбка расцветает, а сердце наполняется теплом. Она знает, что движется в правильном направлении — к себе, к своим целям, к лучшему будущему. Анна понимает, что её внутреннее оздоровление и внешнее преображение приведут её не только к счастью, но и к отношениям, основанным на уважении и любви. Она уже ощущает, как на горизонте маячит возможность встреч с новыми людьми, которые оценят её не только за внешний вид, но и за ту силу и уверенность, которую она излучает. Заканчивая день, она ощущает себя обновлённой, обретая новую себя — сильную, стильную и непоколебимую. «Я готова к новым возможностям», — уверенно думает она, готовясь к завтрашнему дню.

#### День 5: Новые увлечения

На пятый день после расставания Анна решает попробовать занятия йогой. Эти пять дней, наполненные заботой о себе и восстановлением, помогли ей осознать необходимость открытия новых горизонтов. Вдохновлённая своим недавним преображением, она чувствует, что этот опыт станет не только физическим, но и духовным.

#### #### Утро: Подготовка к новому опыту

Утром Анна решила порадовать себя. Она заваривает чашку чая с имбирём и лимоном, наслаждаясь его ароматом и чувствуя, как тепло напитка проникает в её тело. В её сердце возникает лёгкое волнение: «Что, если у меня не получится? Что, если я не смогу?». Однако она быстро отгоняет эти мысли. Вместо этого она настраивается на позитивный лад, думая о том, что каждая новая возможность — это шаг к саморазвитию.

Прежде чем отправиться на занятия, Анна выбирает удобную спортивную одежду, которая подчёркивает её новую уверенность. Зеркало вновь отражает её преобразившийся вид — это мощное напоминание о том, что она стала активнее заботиться о себе.

#### #### Полдень: Первые шаги на пути к йоге

Прибыв в студию, Анна чувствует, как волнение смешивается с предвкушением. Пространство залито мягким светом, а воздух наполнен ароматом эфирных масел. Участницы

занятия уже занимают свои места, и она выбирает лучшее — в углу, где её почти никто не сможет отвлечь.

Когда занятие начинается, инструктор приветствует всех доброй, успокаивающей улыбкой. Она начинает с простых дыхательных практик, которые помогают всем собраться и сосредоточиться. Вдыхая глубоко через нос, Анна осознаёт, как её дыхание становится ровнее. Она замечает, как напряжение постепенно покидает её тело, и очередная волна расслабления накрывает её.

#### #### Вечер: Преодоление трудностей

С переходом к физическим упражнениям Анна понимает, что это труднее, чем она ожидала. Попытка выполнить позу «Собака мордой вниз» даётся ей нелегко. Её мышцы ещё не привыкли к подобной активности, и она ощущает, как начинают напрягаться руки и спина. В голове начинается настоящий диалог: «Почему я не могу? Почему это так сложно?».

Тем не менее в этот момент она вспоминает о своём недавнем решении заботиться о себе. Она хочет научиться свежему взгляду на жизнь, и в этом контексте трудности становятся частью её пути. Сделав несколько глубоких вдохов, она старается не сосредотачиваться на своих недостатках, а наоборот.

Внутри начинает зарождаться ощущение принятия: «Каждый новый опыт — это шаг к новой версии себя». Эта мысль придаёт ей сил.

#### #### Вечер: Погружение в новое увлечение

К середине занятия Анна начинает чувствовать, как уходит напряжение. Её тело постепенно привыкает к движениям, и она пробует сосредоточиться на своих ощущениях. Наслаждение моментом приходит, когда она переходит к медитации в конце занятия. Ощутив спокойствие, она закрывает глаза и начинает замечать, как отступают мысли о прошлом.

## **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.