Анастасия Колендо-Смирнова

Как пережить расставание



Анастасия Колендо-Смирнова

Как пережить расставание

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Как пережить расставание / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

«Как пережить расставание» — книга с упражнениями для самостоятельной работы. За шесть этапов вы отделите факты от догадок, дадите себе время прожить эмоции и разберётесь, какие потребности и границы для вас важны. Письменные задания, рисунки и упражнения с воображением помогут взглянуть на отношения со стороны и понять, что из этого опыта вы хотите взять с собой, а с чем готовы попрощаться.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой 5
Этап 1. Принятие реальности 6
Практика 1. Что произошло на самом деле? 7
Практика 2. За какую надежду я держусь? 8
Практика 3. Насколько реально восстановление отношений? 9
Практика 4. Моя надежда и моя реальность 10
Итог первого этапа 11
Этап 2. Проживание эмоций 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Анастасия Колендо-Смирнова
Как пережить расставание

Как пользоваться этой книгой

Эта книга-тренинг для тех, кто переживает завершение отношений и хочет разобраться в своих чувствах, ожиданиях и потребностях. В ней шесть этапов. Сначала вы посмотрите на то, что произошло, и дадите место своим чувствам. Затем сможете осмыслить опыт отношений и решить, что хотите взять с собой в повседневную жизнь.

Начните с одного задания. Записывайте ответы в блокнот или заметки на телефоне. Указывайте номер этапа и название практики, чтобы потом легко найти запись. Достаточно нескольких предложений. Если в задании есть рисунок, возьмите лист бумаги и любые карандаши или фломастеры.

Можно сделать паузу, пропустить вопрос или вернуться к нему позже. Отмечайте, как вы себя чувствуете до и после записи. Если упражнение вызывает сильное напряжение, остановитесь и при необходимости обратитесь за поддержкой к близкому человеку или специалисту. Книга предназначена для саморефлексии. За психологической или медицинской помощью можно обратиться к специалисту.

Этап 1. Принятие реальности

Цель этапа: увидеть факты завершения отношений, отделить их от предположений и осознать, какие надежды продолжают удерживать вас в прошлом.

Как работать с тетрадью

Выделите 10–15 минут на упражнение. Записывайте конкретно: что было сказано и сделано, когда и кем. Если вы пишете «мне кажется» или «наверное», отметьте, что это предположение.

Здесь нет правильных ответов. Не оценивайте себя. Можно сделать перерыв, пропустить вопрос или вернуться к нему позже. Если переживания становятся слишком сильными, остановитесь и обратитесь за поддержкой к близкому человеку или специалисту.

Практика 1. Что произошло на самом деле?

Задача: восстановить события расставания, опираясь на проверяемые факты, а не на догадки.

1. Когда именно отношения фактически закончились? (Дата или конкретное событие.)
2. Кто принял решение? Какими словами оно было выражено?
3. Какие действия после этого подтверждают расставание?

Практика 2. За какую надежду я держусь?

Задача: заметить, что происходит сейчас, и какие ожидания вы связываете с бывшим партнёром.

1. Есть ли сейчас конкретные действия, которые показывают, что вы снова вместе или действительно восстанавливаете отношения? Какие именно?

2. На что я всё ещё надеюсь?

3. Какой сценарий я снова и снова прокручиваю в голове?

Подсказка: отделяйте наблюдение («он написал сообщение») от интерпретации («значит, он хочет вернуться»).

Пример записи

Факт. Мы договорились расстаться. Через неделю он написал и спросил, как я.

Моя интерпретация. Мне показалось, что он хочет вернуться.

Что я знаю сейчас. Он поинтересовался, как я. О возобновлении отношений мы не говорили.

Практика 3. Насколько реально восстановление отношений?

Задача: сопоставить желаемый сценарий с фактами, которые вы записали ранее.

1. Что должно произойти, чтобы мы снова были вместе?
2. Насколько это реалистично, если опираться на факты из первого упражнения?
3. Были ли раньше обещания, что «всё наладится»? Что произошло после них?

Дополнительный вопрос: если ничего не изменится, хочу ли я вернуться именно в те отношения, которые у нас были?

Практика 4. Моя надежда и моя реальность

Задача: одновременно признать свою надежду и то, что известно о ситуации сейчас. Не нужно заставлять себя отказываться от чувств.

Я надеюсь, что…

Хотя реальность показывает, что…

Итог первого этапа

Какой факт мне было труднее всего признать?

Что я могу сделать для себя уже сейчас, независимо от решения бывшего партнёра?

Ключевая мысль: «Я вижу факты и принимаю реальность». Принятие не означает, что вам больше не больно, и не требует предсказывать будущее.

Этап 2. Проживание эмоций

Как пользоваться тетрадью

Работайте с заданиями по порядку. Отвечайте письменно и честно, без оценки себя. Не обязательно заполнять все страницы за один день. Можно сделать паузу, пропустить вопрос или вернуться к нему позже.

Для упражнения «Наш мир» подготовьте отдельный чистый лист бумаги и цветные карандаши или фломастеры. Разделять рисунок необязательно: это действие можно заменить нарисованной линией.

Если упражнение вызывает сильное напряжение, остановитесь. Можно осмотреться вокруг, почувствовать опору под ногами и отложить задание.

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.