

Всяко разбито сърце е същевременно иотворено сърце. Независимо от обстоятелствата, когато времето ви заедно с обичан човек приключи,естествено е да изпитате болка. Болката от загубатана връзка е част от пътуването, наречено *живот*, ностраданието не бива да бъде ваш спътник. Въпреки чее естествено след загубата на любимчовек да пренебрегнете своята сила, всъщност след раздяла, развелии смърт вие имате способността да създадете една нова реалност.

Нека поясним: ние искаме да ви помогнем да промените начинаси на мислене в случай на загуба – не да избягвате болката от скръбта, а да продължите напредчрез нея. Искане да помогнем на мислите ви да обитават пространство, където помните любимия си човексамо с любов, не с тъга или съжаление. Дори след най-неприятната раздяла, след най-кошмарния развод и най-трагичната смърт е възможно това да бъде постигнато. (Да, с времето.) Това не означава да отречетеболката или да я избягвате. Напротив – вие си *позволявате* да я изпитате, след което обаче си *позволявате*пред вас да се разгърне един нов живот – живот, в който присъства любовта, а не скръбта.

Ето тук започва истинската ни работа. Три са основните области, върху които ще се съсредоточим втази книга:

1. Да ви помогнемда изживеете чувствата си

Ако четете тази книга, вие по всяка вероятност сечувствате наранени (може би в момента, а може бив близкото и по-далечното минало) – и това е нещо,което не бихме искали да ви отнемем. Този периодот време обаче може да се превърне за вас в жизненавъзможност не самода лекувате болката си, но същотока, след като изцяло изпитате всяко чувство, свързано с нея, да започнете да я освобождавате. Един отнай-големите проблеми е когато се опитвате да избегнете или да не обръщате внимание на чувствата си.

Преценявате ги като недобри, твърде незначителниили твърде обременяващи. Поели сте в себе си многопотиснати емоции и гневът ви често също е потиснат. За да бъде излекуван обаче, гневът трябва да бъдеосвободен. За това ще стане дума по-нататък.

Елизабет Кюблер-Рос, признатият експерт по проблемитена скръбта, казва, че ако изпитваме гняв, можемда го оставим да премине през нас и да приключим с него за няколко минути. А всеки гняв, който ни владее впродължение на повече от 15 минути, вече е стар гняв.

Гневът, разбира се, е само една от възникващитеемоции. Когато една връзка приключи, когато преживяваме развод или пък случай на смърт на близък човек,в нас се преплитат много и най-различни чувства. Изживяването на всяко едно от тях е първата стъпкакъм изцеляване.

2. Да разкрием старите рани,за да им позволим да се излекуват

Загубата ви ще се превърне и в изненадващ прозорецкъм старите ви рани и независимо дали са свързани стази загуба или не, тези рани ще се отворят. Възможно е да не осъзнавате някои от тях. Когато сте в период на раздяла, например, може би си мислите: *Знаехси, че той няма да остане с мен*. При развод може дасте убедени: *Не заслужавам любов*. Или ако любимиятви човек почине, да си кажете: *Винаги нещо лошо ми сеслучва*. Това са все негативни мисли, чийто хоризонтсе простира отвъд настоящата загуба.

Със сигурност ще ви бъде от полза да преминетепрез периода на скръб, възприемайки го като време,в което да мислите за миналото с топлота. Но да гопреживявате отново и отново е болезнено и непродуктивно. Точно това обаче сте склонни да правите, когато се обръщате назад, и сте далеч от намерението дасе лекувате.

Откъде идват тези негативни мисли? Отговорът, че те се коренят в миналото и не са били изцеленис любов. Заедно с вас ще осветлим тези стари рани инегативни мисли, и с любов и състрадание ще се заемемс изцелителния процес.

3. Да променим изопачения начин на мислене за взаимоотношенията, любовта и живота

Когато скърбите поради някаква загуба, вие мислите по начин, който (в най-добрия случай) често е изопачен. Какво имаме предвид? Много често вашите мисли са оцветени от травмите ви в детството и са повлияни от минали взаимоотношения. Изкривеното мислене е моделирано предимно от родителите ви, но също и от други хора в живота ви, които навярно са правилни – доброто, на което са били способни, но са носили са ви предавали собственото си изкривено мислене от детството си. Всичко това оформя сегашния глас в ума ви, повтарящ стари мисловни модели отново и отново. Така новата загуба активира в ума ви негативния заряд на миналото.

Сякаш в човешката ни природа е да говорим за себе си без любов и нежност, след като сме изгубили някой, когото дълбоко сме обичали. Обвиняваме себе си, устройваме си „печално парти“ и дори имаме чувството, че заслужаваме болката, която изпитваме. Възможно ли е да прекъснем този цикъл?

С тази книга искаме да ви убедим колко са важни положителните утвърждения и колко мощен е техният целебен ефект върху изопаченото мислене.

Силата на утвържденията за изцеляване на скръбта

Утвържденията са заявления, които подсилват едно убеждение – било то положително или негативно. Ние искаме да осъзнаете в дълбочина своите негативни мисли, които навярно имате, и внимателно да поканите нови, положителни мисли в живота си. С мисленето си вие винаги утвърждавате нещо. За жалост, когато мисленето ви е изопачено, вие повтаряте и повтаряте негативни утвърждения.

Ние с любов ще предложим положителни утвърждения за вашата скръб – и изобщо за вашия живот. Тези положителни думи могат да ви се сторят неистински, когато ги приложите за първи път. Въпреки това, използвайте ги. Може би се опасявате, че се опитваме да ви отнемем скръбта или да я омаловажим по някакъв начин, но това съвсем не е така. Вашата мъка си е ваша, нормално е да я изпитвате, но положителните утвърждения могат да отнемат от страданието ви, както и да излекуват част от старите ви болки и негативните мисловни модели. Негативните ви утвърждения не са истински и все пак вие ги преживявате. Много хора несъзнателно са потопени в непрекъснато повтарящи се негативни мисловни шаблони и по този начин се отнасят жестоко към себе си, тъй като се самонараняват. Една от главните цели, които се надяваме да постигнем в тази книга, е да намерим начин да променим към добро това повтарящо се негативно мислене.

Докато четете положителните утвърждения в главите, които следват, уверете се, че ги прилагате спрямо собствените си преживявания. Прилагайте ги към мисловните си модели – вашите убеждения и житейски нагласи, през които виждате света; използвайте ги, за да преодолеете ограниченото си негативно мислене. Някои утвърждения имат силата да изцелят стари рани от миналото, да ви помогнат да се справите със сегашните травми, така че накрая да постигнете с любов пълно изцеление.

Дарът на живота след загуба

Сигурни сме, че знаете как да приключите една връзка. Знаете как да приключите с един брак. Знаете дори как да приключите един живот. Знаете ли обаче как да *завършите* една връзка или един брак? Знаете ли как да *завършите* един живот? Това е друг аспект, който се надяваме да осъзнаете, докато четете книгата. Съществуват неочаквани дарове, които могат да бъдат открити в живота след загуба.

Истината е, че не всички взаимоотношения са определени да продължат. Някои траят месец, други – година, а някои – десетилетия. Ще изпитате болка, ако сте били убедени, че

едногодишното взаимоотношение „битрябвало“ да продължи пет години. Изпитвате болка, защото смятате, че една 10-годишна връзка е „трябвало“ да продължи 25 години. Можете ли да приемете, че бракът е успешен, ако той завърши с развод? Е, добре, може. Може да е бил перфектен за преживяването, откоето вие и вашият партньор сте се нуждаели.

Дори когато животът на любимия човек приключва, съществува ритъм. Тъжно е, разбира се, защото бихте искали повече време с него – това е съвсем естествено. Желая да задържим връзката си с близкото същество, което умира, желая да запазим спомените си... и можем в крайна сметка да се освободим от болката...

Следващите страници ви предлагат една различна посока на мислене, истински човешки истории, стоплящи сърцата, както и мощни утвърждения, отнасящи се до конкретни ситуации. Историите ни бяха разказани от хора, които решиха да споделят с нас житейските предизвикателства и уроците, през които са преминали, така че да можем да ги споделим с вас. Огромното ни желание е да разберете, че независимо пред какво сте изправени, вие **можете** да излекувате сърцето си. Вие заслужавате любящ, изпълнен с мир живот.

Позволете ни да ви помогнем в този процес на изцеление.