

Как вернуть любимого человека, используя простые СМС сообщения



**Пошаговая инструкция для
женщин и мужчин**

Оглавление

О г л а в л е н и е

[Введение](#)

[Об авторе](#)

[История, изменившая мою жизнь](#)

[Шаг №1](#)

[ВЫЙТИ ИЗ ПОДАВЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА.](#)

[Как Галина вышла из подавленного состояния за 1 неделю!](#)

[Шаг №2](#)

[НАЙТИ НАСТОЯЩУЮ ПРИЧИНУ РАЗРЫВА
И ВЕРНУТЬ СОБСТВЕННУЮ ЛИЧНОСТЬ.](#)

[Шаг №3](#)

[СТЕРЕТЬ ОШИБКИ И ОБИДЫ, И ПЕРЕСТАТЬ
НАСТУПАТЬ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ.](#)

[Шаг №4](#)

[СОЗДАТЬ У НЕГО ИНТЕРЕС К ВАМ. ИСПОЛЬЗУЯ
ПРАВИЛЬНЫЕ СМС СООБЩЕНИЯ.](#)

[Шаг №5](#)

[ПРОВЕСТИ «ПЕРВОЕ» СВИДАНИЕ.](#)

[Как родители вмешались в отношения,
чем это обернулось и что теперь делать? История Натальи К.](#)

[Депрессия длиною в год – что делать? История Евгении Е.](#)

[Почему нельзя прощать его измены и как вернуть доверие,
если сама тоже изменила. История Виктории С.](#)

[Если мужчина быстро теряет интерес? История Элеоноры.](#)

[Как из-за маленькой ошибки вновь
потерять любимого человека. История Юлии К.](#)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)

[Как записаться на тренинг](#)

[Бонусы участникам тренинга](#)

Введение

У каждого из моих читателей своя история отношений. У вас собственная, не похожая ни на какую другую жизнь, полная самых разных ситуаций. Особенно во взаимоотношениях. И конечно, при их разрывах.

После прочтения этой книги у вас будет стратегия, которая поможет вам шаг за шагом вернуть любимого человека с помощью СМС. Вы сможете начать завтра, без промедлений. Ведь в любви пауз не бывает!

Об авторе

Меня зовут Ольга Чиканкова, я - автор и спикер проекта «[Ловология - наука о любви](http://www lovology ru)»¹.

Цель этого проекта - помочь женщинам построить прекрасные взаимоотношения в семье и жить счастливо. В итоге вы строите отношения, которые вам нужны.

У каждого из нас есть своя идеальная картинка отношений, к которой мы стремимся. К примеру, кто-то хочет, чтобы мужчина работал, а женщина сидела дома с детьми, а кто-то наоборот. И наш проект помогает построить именно такие отношения. Отношения, которые вы на самом деле хотите, а не те, что вам навязало общество.



На сайте вы можете посмотреть историю моей жизни целиком. В этой же книге я расскажу только один фрагмент, который перевернул мою жизнь. Именно благодаря этому я стала заниматься проектом «Ловология».

¹ www lovology ru Кликните, чтобы узнать больше о проекте!

История, изменившая мою жизнь.

Сейчас мне 27 лет. И я во втором браке. Первый мой брак был с мужчиной, которого звали Сергей. Он продлился 7 лет (когда мы познакомились, мне было 18). В наших отношениях все было, как у всех – со временем они становились только хуже, появились ссоры, конфликты. В итоге мы разошлись.

Между первым и вторым браком у меня был период, когда я встречалась с различными мужчинами, искала своего избранника. В этот период у меня появился мужчина по имени Станислав.

Я познакомилась с ним в рамках нашего общего бизнеса (я с 20 лет продвигаю собственные проекты, открываю бизнесы). Мне был нужен специалист такого уровня, каким был Стас. Вскоре он стал моим партнёром по бизнесу.

Практически сразу, как мы познакомились, мы почувствовали друг к другу нечто большее, чем профессиональный интерес. Искорка была и у него в глазах, и у меня. Он не мог глаз от меня отвести! И пригласил меня на свидание.

А я же 7 лет была в отношениях, жила с одним мужчиной, практически всю взрослую жизнь, с 18 лет. Я ничего не знала, в голове было даже не море, а океан вопросов:

- что надо говорить на свидании?
- зачем он меня зовёт в ресторан?
- что-то он замышляет!

Я не могла довериться Стасу. И я переживала: как нужно себя вести? Но самый главный мой страх выражался всего одним вопросом:

«А вдруг я ему не понравлюсь?»

Да, несмотря на его знаки внимания, я очень боялась, что я ему не понравлюсь. Что после неосторожного слова или действия он встанет из-за стола в ресторане и уйдёт, бросив напоследок счет со словами «Сама плати!»

В итоге я все-таки согласилась и пошла с ним на свидание. И я была удивлена, что все мои слова он абсолютно адекватно воспринимал. Даже в те моменты, когда я сама думала, что сказала глупость, он понимал, шутил... С этого момента наши отношения стали развиваться, в принципе, достаточно быстро.

После первого свидания мы уже решили, что будем вместе. У меня не было никаких сомнений, подходит ли он мне. Он действительно потрясающий человек, сильная, интересная личность. За ним я чувствовала себя как за каменной стеной.

Постепенно наши отношения развились до определённого уровня, а потом перестали. Вечера стали однообразными: я приезжала к нему, мы просто смотрели фильмы и... все. Стаса можно назвать «домашним», он не любит развлечения за пределами квартиры.

В один прекрасный вечер я приехала к нему. Была зима, и в квартире было прохладно. Мы посмотрели фильм, и пришло время ложиться спать. Я легла на бок и ждала, что сейчас он, как обычно, повернётся, обнимет меня нежно, поцелует в шейку и скажет: «Спокойной ночи, родная». Я очень этого ждала. Но этого не произошло. Хотя раньше каждую ночь он делал именно так.

Он положил свою руку под мою подушку - я лежала практически у него на плече, но он меня не обнял, не прикоснулся ко мне и даже не сказал «Спокойной ночи». Как вы думаете, что я почувствовала в тот момент? Обиду? Страх? Шок? Сомнение?

Вы правы!

Я была в панике. Я думала: «Почему? Что произошло? Что изменилось? Чем сегодняшняя ночь отличается от вчерашней ночи?» Мне было неуютно и холодно, причем не только на физическом плане, но и душевно. Я как будто осталась одна в его холодной квартире.

После этого вечера я почувствовала, что мы отдаляемся друг от друга. Он начал меня игнорировать: если я раньше ему писала СМС-ку, он мне обязательно отвечал, и у нас завязывался СМС-диалог. Мы целый день могли переписываться, общаться. Когда он мне звонил, мы общались по 4 часа. Он всегда находил время для меня.

Но с того вечера он резко отдалился от меня, начал игнорировать меня настолько, что я могла сидеть и ждать несколько часов на работе, потому что он должен мне сказать, где мы встречаемся. А он вполне мог сказать: «Ты знаешь, Оль, я сегодня с тренировки пришёл и ничего не хочу. Всё, пока». И в то же время, когда он должен был отдыхать после тренировки, я видела, что он онлайн (к примеру, Вконтакте), что-то «лайкает», смотрит кино, играет. Он меня просто игнорировал.

Это было ужасно. Очень больно видеть, что он врет и старается отдалиться от меня. Чувства меня переполняли, но разум говорил, что нужно выяснить, в чем тут дело.

Это продолжалось приблизительно месяц, полтора. Сначала я терпела, а потом, конечно, попыталась вывести его на разговор, пообщаться с ним, узнать, что происходит.

Как вы думаете, что он отвечал? Я уверена, вы то же самое слышали в свой адрес. Он молчал. Или отвечал: «Всё нормально, потом поговорим». Или «Я не хочу об этом говорить». Или «Ты себя накручиваешь, всё хорошо». Он делал всё, чтобы отсрочить наш диалог. И все это время мы общались в основном только по бизнесу, а виделись всего 2 раза по 10-15 минут.

На 14 февраля я сделала ему потрясающий подарок! Он служил в десантных войсках, и ему очень нравилась символика ВДВ. Поэтому я заказала кожаный чехол для телефона ручной работы с гравировкой в виде летучей мыши. Он мечтал о таком подарке! В этот день он работал, и я пришла к нему на работу, чтобы вручить подарок. Он был очень рад подарку, но я все равно видела, что он далеко от меня. Как вы думаете, что он подарил мне в ответ? Ничего!

Через неделю после этого он ушел на работу. У нас раньше была очень милая привычка постоянно переписываться в аське, когда он на работе. И в этот вечер он был онлайн уже давно, но при этом не писал мне и даже не поздоровался. Но я ему все-таки написала. Сначала мы общались на посторонние темы, а затем я плавно вывела его на откровенный разговор с помощью специальной техники, которую вы можете узнать, скачав семинар «Как убедить мужчину поступать по-твоему» на сайте Ловологии.

Я стала задавать ему вопросы, которые мучали меня уже долгое время. Оказалось, что он не знает, любит ли меня. И ему скучно со мной! При всем том, что это именно он любил сидеть дома и смотреть фильмы, я оказалась виновата. А сказать о том, что ему скучно, он боялся, чтобы не обидеть меня. Я ответила: «Хорошо. Как только разберешься со своими тараканами в голове, можешь пригласить меня на свидание. МОЖЕТ БЫТЬ, я приму приглашение».

Итог: я разрываю отношения, но причиной была его инициатива. А точнее, ее отсутствие.

Я уезжаю в Санкт-Петербург на месяц.

Мне хотелось освободиться от этих негативных эмоций, научиться чему-то. Фактически я поехала на обучение, но душевно – на освобождение. Но в итоге, когда я вернулась, я могла думать только об одном – как вернуть Стаса.

Это была идея-фикс. И раз вы читаете эту книгу, то такая идея сейчас есть и у вас. И совсем не важно, как этот человек обижал вас раньше, изменял ли... В такие моменты логика отказывает.

Тогда у нас был общий проект, но он подходил к закрытию, и повод созвониться/списаться сходил на нет. Но я начала с ним общаться с помощью определенной технологии, при этом обязательно следила за собой, прекрасно выглядела. И вуаля! Уже через 2,5 недели мы с ним начали ходить на свидания.

Все снова стало налаживаться. У него появился интерес ко мне, и теперь, когда я приходила к нему, мы не просто смотрели кино, а все время болтали, не могли друг от друга оторваться. Я поняла, что моя технология РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ!

Но появился один-единственный, но существенный минус, от которого мне было дискомфортно.

Мы играли в разные игры.

Я, как и многие, считаю, что мужчина и женщина должны быть одной командой: достигать общих целей, поддерживать друг друга во всех начинаниях, преодолевать трудности вместе.

А Стас считал, что партнеры должны быть конкурентами, должны соревноваться между собой, даже в мелочах. К примеру, он доказывал мне свою точку зрения постоянно, даже после просмотра того же фильма. Если у меня другое мнение, он пытался всеми правдами и неправдами навязать мне свое. Каждую свою точку зрения мне приходилось доказывать и обосновывать. Вплоть до того, почему я сегодня хочу заказать пиццу, а не роллы.

Оказалось, что глобальные цели в жизни у нас одинаковые (семья, дом, дети), но достигаем мы их по-разному. Я тратила слишком много энергии и времени на конкурентные взаимоотношения со Стасом.

Поэтому мой бизнес начал гибнуть. Я хотела поменять «игру» Стаса, но она слишком глубоко заложена в подсознании любого человека. Я не смогла. И решила завершить наши отношения...

Буквально через пару дней я встретила Артема. У нас были общие знакомые, мы уже виделись, но никогда не общались. И когда мы в очередной раз встретились у друзей, мы наконец-то начали общаться. И я поняла (на фоне моих увядающих отношений со Стасом), что мне очень легко и комфортно с Артемом!

И вскоре после расставания со Стасом я пошла на первое свидание с Артемом. И в этот же день мы просто не могли друг от друга оторваться, сразу решили быть вместе! Если честно, я неделю после свидания не приезжала домой...

После общения с Артемом я поняла, что если вы хотите построить крепкие, здоровые отношения, то нужно знать, КАК это делать. Нельзя пустить все на самотек или полностью подчиниться «игре» своего партнера.

На самом деле и с моим бывшим мужем можно было построить отношения, но тогда я не знала, как это сделать. И мне было жалко времени, потраченного впустую. Наверное, именно поэтому все время, начиная с развода, я изучала психологию отношений, проходила бизнес-курсы, которые помогали мне строить отношения. Очень часто я брала технологии, применимые в бизнесе, и перекладывала их на отношения. И они работали!

За все это время я накопила так много успешных историй, техник и инструментов, что появился проект [«Ловология – Наука о Любви»²](http://www lovology.ru). Все, что есть на этом сайте, пройдено и пережито мной лично и моими учениками.

² www lovology.ru Кликните, чтобы узнать больше о проекте!

Это моя собственная история. Часть моей жизни, которая показывает, как мы с вами похожи. Вы узнали себя в этой истории? Увидели знакомое поведение? Эмоции?

Мне сейчас 27 лет. Вы можете быть старше или младше меня – это неважно. Возраст не имеет значения, когда дело касается любви и отношений.

Итак, переходим к стратегии. Приготовьте блокнот и ручку. Лучше всего запоминается записанное своей рукой, согласны?

Шаг №1

**ВЫЙТИ ИЗ ПОДАВЛЕННОГО
СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА.**



Шаг №1

ВЫЙТИ ИЗ ПОДАВЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА.

Ответьте на несколько вопросов:

- 1) Вы чувствуете, что подавлены после разрыва с любимым человеком?
- 2) Сколько вы находитесь в этом состоянии?

Бывает, что кажется – справилась! Но тут он ставит аватарку с девушкой или вы увидели его на улице, и все началось снова...

- 3) Сколько еще вы хотите быть в этом состоянии?

Я помогу вам выйти из этого состояния.

Поймите, пока вы ТАКАЯ, на вас не реагирует ни один мужчина. И уж ТЕМ БОЛЕЕ тот, кто бросил вас. Вы должны снова стать той девушкой, в которую он когда-то влюбился! Он же восхищался вами, вашим озорным огоньком в глазах, вашей улыбкой... Верните это в себе!

На самом деле есть простая техника, которая выводит любого человека из подавленного состояния быстро, безболезненно и, главное, без таблеток и психотерапевтов.

Если вы сейчас находитесь в подавленном состоянии и вам нужна помощь, то вам будет полезно посетить 21-дневный тренинг «Как вернуть любимого человека, используя простые СМС сообщения».

*На 21-дневном тренинге мы уделяем этому большое внимание.
И за несколько занятий выходим из этого состояния*

В копилке моих учеников есть история девушки, муж которой ушел от нее к любовнице, при этом оставив ее в чужом городе, где у нее не было никого. С маленьким ребенком на руках. Представьте, каково ей было? Она была подавлена из-за этой ситуации в течение полугода, а с помощью этой техники вышла из подавленного состояния всего за 1 неделю!

Самое время повторить мой вопрос. Сколько еще вы хотите находиться в таком состоянии? Все зависит ТОЛЬКО от вашего решения выбраться из этого болота. Запомните: самое главное – это действовать, не сидеть на месте.

Как Галина вышла из подавленного состояния за 1 неделю!

Галина Ожигова обратилась ко мне за помощью, и мы провели онлайн-консультацию. Она рассказала, что ее муж уехал жить и работать в другой город и, как оказалось, уже давно крутит шуры-муры с коллегой по работе.

Можешь представить каково это, узнать, что тебя предал любимый человек? Безусловно, это жестоко и не этично! После этих событий

Галина была очень расстроена и подавлена. И она искала что-то, что ей поможет выбраться из этой ситуации. Она нашла меня :)

На консультации я дала ей инструмент, который она стала применять сразу же. Вот что она написала через пару дней:

*«Здравствуйте, Ольга! Мы с вами пару дней назад общались по скайпу. Сегодня я сделала задние, которое вы дали. Перед выполнением у меня было подавленное настроение, до этого я проплакалась немного. Но выполнив задание, у меня появилась улыбка на лице, и позитивный настрой. Работая по *****, сначала мне было грустно и обидно, больно, а проработав его 2 раза мне стало спокойно, и немного смешно от того что произошло. Это и вправду работает, это волшебные списки. Спасибо вам!» - Галина Ожигова.*

Я не могу дать этот инструмент в этой книге, так как нужно не просто получить это упражнение, но и знать зачем, почему и как его делать правильно. Подробную инструкцию я даю на семинарах и тренингах, так как если написать эту инструкцию, получится еще одна довольно большая книга. Поэтому приглашаю на мои семинары, тренинги и бесплатные консультации.

Шаг №2

**НАЙТИ НАСТОЯЩУЮ ПРИЧИНУ РАЗРЫВА
И ВЕРНУТЬ СОБСТВЕННУЮ ЛИЧНОСТЬ.**



Шаг №2

НАЙТИ НАСТОЯЩУЮ ПРИЧИНУ РАЗРЫВА И ВЕРНУТЬ СОБСТВЕННУЮ ЛИЧНОСТЬ.

Чтобы вы смогли сразу понять, о чем идет речь, мы сделаем небольшое упражнение.

У вас есть фотография из того времени, когда человек, которого вы хотите вернуть, влюбился в вас? Найдите ее и... начните гадать по фотографии. Возьмите бумагу, ручку и ваше фото.

Посмотрите на нее внимательно. Не нужно думать, толстая вы там или нет, ровная ли у вас челка, идет ли вам этот цвет волос. Просто посмотрите на фото и напишите, КАКАЯ вы были тогда. **Кого именно встретил тогда ваш любимый?**

Как вы выглядите? Вы грустны или веселы? В нарядном платье или в домашней одежде? Занимались ли спортом? Вспомните ваш характер. Опишите себя. Напишите 20 пунктов, которые касаются внешности, манеры поведения, характера, хобби и т.п.

Я разработала специальную рабочую тетрадь, чтобы любая девушка смогла быстро вернуть себя, заполнив специальные таблицы. Вы можете скачать эту рабочую тетрадь тут: <http://www lovology.ru/rtinteres.html>

А теперь встаньте перед зеркалом. Посмотрите на себя и опишите то, что вы увидели. Что изменилось? Вы стали грустной, не краситесь, мало улыбаетесь? Напишите все, что видите, в чем есть изменения. Особенно отмечайте те пункты, которые очень нравились вашему партнеру. В рабочей тетради есть специальная графа для этого.

Мужчина часто теряет к вам внимание и интерес, когда вы меняетесь. Если при встрече вы были девушкой-недотрогой, которую нужно было завоевывать, а теперь стали мягкой, услужливой, уступчивой, то вот она, главная перемена.

Ваш мужчина влюбился в одну девушку, а теперь видит совсем другую. Посмотрите на свои предыдущие отношения с мужчинами. Сначала они вам нравились (например, дарили цветы, ухаживали), а потом вы перестали ими восхищаться (потому что в основном мужчины сидели на диване и чесали пузо).

Такие перемены происходят всегда. У нас постоянно что-то меняется в жизни, и характер, внешность – это ответная реакция. Например, сегодня у вас есть классная работа, и вы чувствуете себя отлично, а завтра вас уволили, и вы ощущаете себя размазней, которая ни на что не способна.

Что происходит со стороны мужчины? Он на подсознательном уровне начинает чувствовать разницу между той девушкой, в которую влюбился и той, которой вы стали. Он НЕ осознает эту разницу, но его интерес потихоньку угасает. И он переключается на других женщин, в которых он ищет те черты, которые его привлекают.

Речь идет не только о внешности, хотя для мужчин внешность очень важна. И не нужно оправдывать свой растрепанный вид словами «Я же его жена, он должен любить меня такой, какая я есть». В каком-то смысле тут есть доля правды. Но это оправдание ВСЕГДА работает вам во вред.

Вы сами-то смогли бы влюбиться в Гену Букина? Смогли бы восхищаться тем, как он неповторимо чешет свои причинные места перед телевизором? Смогли бы влюбиться в неповторимую манеру выковыривать «неприятности» из носа? Короче, смогли бы влюбиться в обычного бытового мужика? Конечно, НЕТ! Фу!

Вот и мужчина влюбляется в красивую, нарядную, ухоженную девушку, у которой и так все хорошо и ему не нужно сильно переживать о том, сможет ли он сделать ее счастливой.

Главная задача на этом этапе вернуть себя! Верните ту девушку, в которую влюбился ваш мужчина. Чтобы при следующей встрече он увидел её - ту, в которую он влюбился! И сказал бы себе: «Вот же она, моя любимая!».

Мне частенько пишут: *«Грустно, когда вдруг вспоминаешь, что он не со мной. Всё горит внутри постоянно, хотя и огонёк у меня в глазах чаще, чем слёзы, просто я – оптимистка, но забыть его не могу».*

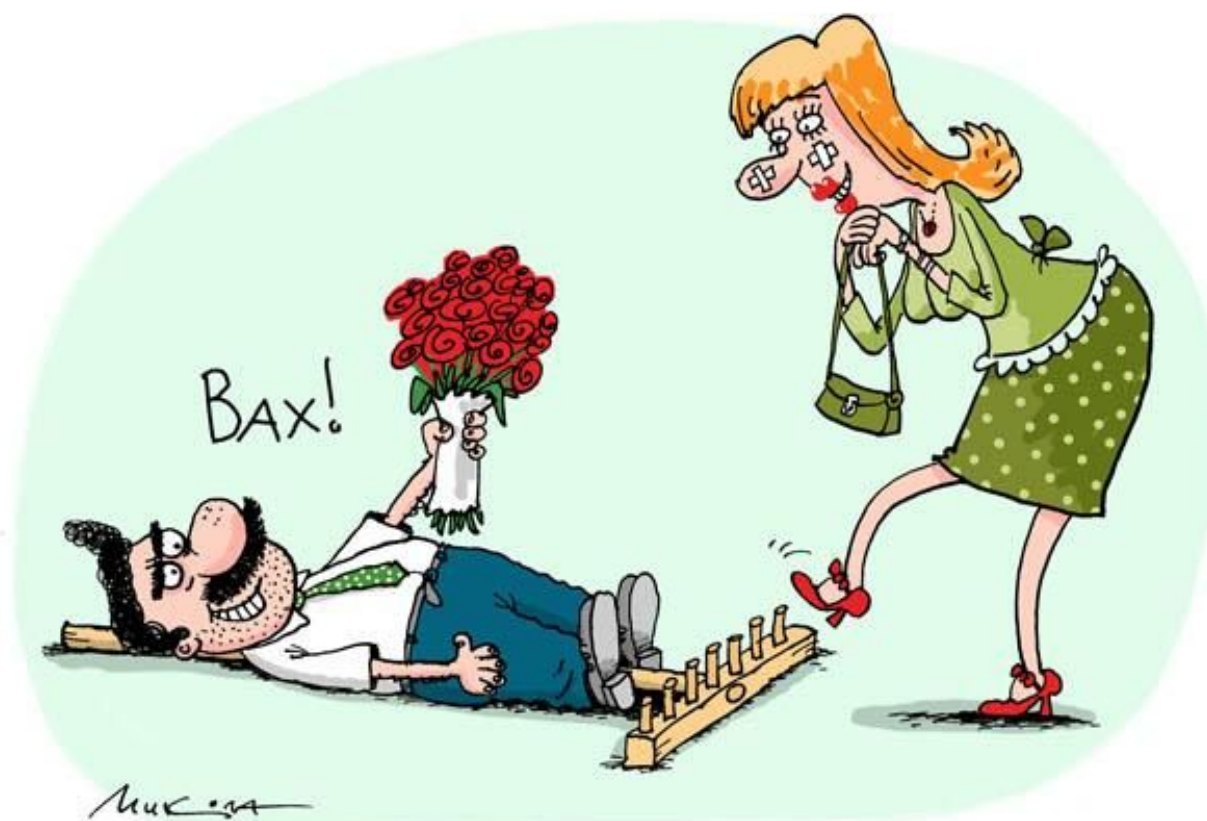
Бывает ли у вас такое, приходишь в компанию друзей, заходит один человек, а у него плохое настроение. И вы видите, что у всех тоже начинает портиться настроение, потому что этот человек рассказывает что-то грустное или смотрит на всех грустными щенячьими глазами. А бывают другие люди – они как зажигалка, всех вокруг зажигают. У них отличное настроение, и у всех остальных оно тоже поднимается.

Наше внутреннее состояние транслируется через общение, через взгляд. Даже если мы стараемся скрыть то, что нам плохо, на самом деле все окружающие люди это чувствуют.

Итак, верните свою личность. Когда вы это сделаете, переходите к третьему шагу.

Шаг №3

**СТЕРЕТЬ ОШИБКИ И ОБИДЫ, И ПЕРЕСТАТЬ НАСТУПАТЬ
НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ.**



Шаг №3

СТЕРЕТЬ ОШИБКИ И ОБИДЫ, И ПЕРЕСТАТЬ НАСТУПАТЬ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ.

Забудьте те обиды, которые были у вас в отношениях. Сейчас вы вероятно подумали «Да уж, легко сказать, а как это сделать, если он меня обманул и обидел очень сильно».

Эти обиды будут вам мешать в любых отношениях, даже с другими мужчинами. Бывает, что один раз мужчина вас предал, и в дальнейшем вы не можете верить другим.

Вы когда-нибудь замечали, что ваши отношения развиваются по одинаковому сценарию? Это может быть несколько разных мужчин, но отношения с ними шли по очень схожему сценарию. Или одни длительные отношения, в которых вы то ссоритесь и расходитесь, то миритесь. Грабли проявляются как повторные ситуации в жизни. Например, ссоры на одну и ту же тему, недоверие к мужчинам из-за предательства в прошлом и т.п.

Это происходит, потому что именно так устроен наш разум. Наше подсознание старается оградить нас от потенциально опасных ситуаций. Если однажды вас предал мужчина, то при общении с другим мужчиной (или в похожей ситуации) подсознание старается нас скорее увести подальше. Именно поэтому мы начинаем нервничать при общении с новыми мужчинами или в каких-то конкретных ситуациях, например в кабинете стоматолога.

Часто бывает так, что из-за этого мы закрываемся от любимого человека, и на этой почве разрастается трещина в отношениях. Суть в том, что в вашем разуме есть один «пазл», который вновь и вновь заставляет вас совершать одну и ту же ошибку. И самое ужасное, что вы НЕ видите в чем именно ошибка.

Этот механизм является нашей неотъемлемой частью, но есть совершенно точная технология «стирания» таких неприятных моментов. «Стереть» не значит забыть этот момент. Это значит, что вы просто убираете оттуда негативные эмоции и воспринимаете момент как факт, без домысливания и добавления негативных эмоций.

На 21-дневном тренинге мы как раз прорабатываем этот шаг по специальной методике. Подробная информация о тренинге тут: <http://sms.lovology.ru/>

Одна моя ученица обратилась ко мне и в письме написала, что ненавидит всех мужчин, что не верит ни единому слову, но хочет выйти замуж. Писала, что уже несколько лет не бывает в хорошем настроении. Рассказывала истории о том, как страдали невинные люди от ее приступов агрессии. Иногда даже доходило до рукоприкладства, однажды она пнула незнакомую женщину, которая стояла с ней в очереди, накричала на маленькую девочку и чуть не подралась с ее отцом. В общем, из письма я поняла, что она столько раз обжигалась и совершила так много ошибок, что она просто не видит выхода.

У нее был очень явно виден этот механизм. Она писала в своей истории, что ее отношения с мужчинами шли по одному и тому же сценарию, они то сходились, то расходились, то любили друг друга, то ненавидели.

Я не могла пройти мимо этой девушки и решила поработать с ней индивидуально. Мы начали стирать все обиды и ее ошибки, связанные с мужчинами и вот что она написала мне через 3 недели:

«Меня зовут Венера, мне 37 лет. В данное время я работаю в торговле. У меня не складывались отношения с мужчинами. С привлечением мужского внимания проблем нет, но я не умею строить отношения, которые ведут к замужеству. На тот момент я порвала отношения с МЧ, с которым встречалась 3,5 года, мы так и не поженились.

Я была в депрессии, в ужасном настроении. Не складывалась и карьера, и личные отношения, я мало зарабатывала, и я все больше погружалась в отчаяние. Я считала себя никчемной, бесполезной, самооценка была на нуле... Была потеря смысла жизни. Уже даже не хотелось выходить на улицу, был сплошной серый день сурка!

В моем городе я не нашла специалиста, способного мне помочь.. я искала, я обращалась за помощью, но квалифицированной помощи я не находила.. Надеялась, наконец получить ответы на мучившие меня годами вопросы в интернет..

Случайно нашла проект «Ловология: Наука о Любви!». Заинтересовало название тренинга «Как вернуть любимого при помощи простых СМС». На тот момент, мне показалось, что мне стоит пройти этот тренинг!

Ольге я доверилась не сразу. Я написала ей письмо, в котором подробно описала свою текущую ситуацию, и она уверенно мне заявила, что знает, что делать в моем случае. Мы пообщались на личной консультации. Если честно, я просто уже хваталась за последнюю соломинку, потому что я тонула.

Я обучаюсь 3ю неделю и у меня заметно улучшилось настроение, т.е. из апатии я вышла на хороший спокойный уровень настроения, появляются новые возможности. Например, я сейчас собираюсь заниматься своим делом, у меня появились клиенты и бригада из 2-х человек. Я стала уже больше зарабатывать, появились заманчивые перспективы, которые меня невероятно вдохновляют, я практически не переживаю из-за разрыва, я стала терпимее к людям, я с удовольствием наблюдаю, как сейчас моя жизнь меняется к лучшему!! У меня появились силы жить и вера в себя. Жить становится все более интересно!

Изменилось настроение, отношение к себе, жизни, людям, к миру. Благодаря Ольгиному руководству и моей личной работе над собой, благодаря моему желанию изменить свою жизнь к лучшему!

Советую всем осознать, что если вы сейчас ЭТО не сделаете, то все может закончиться очень печально. Потом, долго не раздумывая, нужно начать менять свою жизнь. У Ольги есть все необходимые инструменты и знания!

Мы рождены, чтобы прожить насыщенную, яркую, счастливую жизнь! И как то не хочется бездарно ее потратить... Поэтому нужно работать над собой, расти над своими ограничениями, убирать шторы с глаз и наслаждаться жизнью! Я уже начала)))» Венера И.

Возможно ваша ситуация еще не настолько запущена и вы иногда все таки улыбаетесь, но представьте что будет если вы оставите все как есть? Скорее всего, еще одной отчаявшейся женщиной станет больше.

Необходимо простить его за все. Простить СЕБЯ за все. Часто это сделать сложнее, чем простить его.

Простите себе ошибки, которые вы совершили, когда пытались его вернуть самостоятельно: писали слезные СМС-ки, бегали за ним, лишая себя гордости... Ситуации бывают разные. Но что бы вы или он не делали, простите и отпустите это.

Когда вы пройдете первые три шага, вы сможете комфортно общаться с ним. Вас не будет раздражать смена аватарки в его аккаунте во Вконтакте, вы не будете плакать, рассматривая общие фотографии. Вы наконец-то сможете логически мыслить, именно это нужно, чтобы писать ПРАВИЛЬНЫЕ СМС сообщения, которые он не оставит без ответа, и выстраивать общение с чистого листа.

Только после этого переходите к четвертому шагу.

Шаг №4

**СОЗДАТЬ У НЕГО ИНТЕРЕС К ВАМ, ИСПОЛЬЗУЯ
ПРАВИЛЬНЫЕ СМС СООБЩЕНИЯ.**



Шаг №4

СОЗДАТЬ У НЕГО ИНТЕРЕС К ВАМ, ИСПОЛЬЗУЯ ПРАВИЛЬНЫЕ СМС СООБЩЕНИЯ.

Какие СМС вы ему уже писали? Бьюсь об заклад, что вы писали:

- Прости меня! Вернись!
- Я изменяюсь! Я стану такой как ты хочешь!
- Просто объясни почему! Будь мужчиной!
- Я тебя отпускаю, спасибо за все, ты свободен.
- Ты мне нужен! Я без тебя не могу! Дай мне еще один шанс!
- Давай встретимся и все обсудим.

А что он писал в ответ? Есть несколько вариантов:

- Ничего.
- Сообщения с грубыми выражениями и просьбами оставить его в покое.
- Сообщения с утверждениями, что все кончено, ничего не вернуть, ты классная, но причина не в тебе, ничего не получилось раз и второй раз тоже не получится.

На самом деле необходимо слать совершенно другие СМС сообщения и очень важно строго выдерживать время между переписками. Более того первые 30 дней категорически нельзя с ним общаться. Никак. Ни при каких условиях.

Сразу же нужно учесть, что с первой СМС он не прибежит и скорее всего даже не ответит.

В тренинге мы используем несколько формул СМС – правильных, СМС – которые вызовут его интерес к вам.

Представьте, что у вас есть один шанс. Единственный шанс и только одно сообщение. И ваш любимый его точно прочитает. Что вы ему напишете? Запишите в блокнот.

И как вы думаете, что он вам ответит?

Представьте себя на его месте. Возможно, такое у вас уже было. Кто-то ничего не напишет (такое бывает чаще всего). Иногда мужчины пишут: «Зачем ты мне пишешь, я тебя послал» или «Отстань от меня».

Мне девушки порой такие СМС зачитывали! Там столько грязи выливается просто потому, что она отправила СМС...

Потому что это неправильные СМС

Если вы отправите еще парочку таких СМС, то он точно вас забанит и уедет жить на Луну, лишь бы вы его не трогали. Ни в коем случае не пишите ему это! Но если вы уже

отправляли подобные сообщения, то вам одна эта книга ничем не поможет. Вам нужен тренинг, на котором вы получите все, вплоть до шаблонов сообщений.

На тренинге мы используем специальные формулы: человек начинает с вами общаться, причем даже в самых запущенных ситуациях.

Есть три варианта ответов на СМС:

- положительный
- нейтральный
- негативный

И четвертый вариант – без ответа. Если человек вам не отвечает, то это даже хуже, чем когда он пишет гадости. Потому что в последнем случае у него есть эмоции к вам! А если он вас игнорирует, то вам потребуется больше времени, чтобы его вернуть.

На тренинге участницы учатся завязывать СМС-роман. И у них это получается!

На одном из семинаров Юля приняла решение пройти 21-дневный тренинг "Как вернуть любимого человека, используя простые СМС сообщения". Оплатила самый простой пакет и просто скачала все аудио уроки.

Она даже не сдавала на проверку свои домашки. То есть она, просто прослушала мои уроки и сама сделала все по инструкции. И вот что у нее получилось:

"Хочу поделиться удачным опытом в применении тренинга "Как вернуть любимого с помощью обычных смс сообщений". У меня это получилось сделать за 1,5 недели. Спасибо Ольга! Вам я бы доверила любую ситуацию, связанную с отношениями, безусловно, вы мастер своего дела! Советую всем пройти данный тренинг, положительный результат гарантирован! Еще раз спасибо!" Юлия.

Это действительно быстро! Пока остальные сидят дома по вечерам и ночью плачут в подушку, такие активные и смелые девушки как Юля берут контроль в свои руки и добиваются своих целей.

Часто меня просят привести пример правильного сообщения, сразу скажу, что одно правильное сообщение само по себе не вернет человека к вам. Необходимо строго соблюдать стратегию и слать сообщения разных уровней (в тренинге используем несколько разных уровней СМС сообщений, которые нужно слать в определенные моменты и периоды времени). Но для участниц тренинга есть специальная мини-книга «100 шаблонов ПРАВИЛЬНЫХ СМС».

Шаг №5

ПРОВЕСТИ «ПЕРВОЕ» СВИДАНИЕ.



Шаг №5

ПРОВЕСТИ «ПЕРВОЕ» СВИДАНИЕ.

Если сейчас ваш мужчина позвонит и спросит: «Давай встретимся сегодня?», что вы сделаете? Безусловно, у вас начнет чаще биться сердце, вы мысленно будете перебирать весь гардероб и готовиться к встрече. Чувства будут переполнять, но разум будет негодовать. Это очень опасный момент.

Вы рискуете стать для него девушкой «для секса и ничего больше». Я понимаю, что сложно держать себя в руках, НО ни в коем случае не идите на встречу! Сначала нужно дойти до определенного уровня общения, чтобы он понял, что это не просто встреча, а свидание. Чтобы он сам хотел пойти на него, а не просто встретиться и переспать, а потом послать.

Должна быть определенная доля игнорирования – иногда нужно не брать трубку, иногда отвечать не сразу, иногда просто исчезать на несколько дней. Пусть он знает, что ему опять нужно вас добиться!

Но самое главное – правильные СМС. Это тот инструмент, с помощью которого вы можете вернуть своего мужчину. Чтобы вернуть человека необходимо создать общение и определенную игру в общении. Именно для этого я разработала стратегию СМС переписки. Без правильной стратегии вызвать в нем желание вновь вас завоевать не получится.

Такой инструмент вы получите на тренинге. А еще вы:

- сотрете старые обиды и ошибки
- вызовете у него желание вернуть вас и снова быть вместе
- наладите контакт без унижений и навязчивости с вашей стороны

Но если вы сегодня вступите в тренинг, вы далеко не завтра будете писать ему СМС. Только через некоторое время между вами возникнет общение, а затем он сам будет писать вам «Привет! Как дела? Что делаешь?», будет интересоваться вашей жизнью.

И потом вы начинаете НОВЫЕ отношения со своим любимым мужчиной, не возвращаясь к тому, что было. Нужно будет заново построить крепкие, здоровые отношения – так, чтобы они не сломались опять.

Обязательно прочитайте следующую главу, в ней я даю обратную связь на реальные истории отношений и разрывов. Вы сможете узнать, что делать именно в вашей ситуации.

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ РАЗРЫВОВ И ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ.



РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ РАЗРЫВОВ И ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ.

В этой главе разобраны реальные истории разрывов. Глава составлена в виде моего диалога с участниками семинара по обратной связи. Ни одно слово не было убрано, и все что я говорила мы добавили в эту книгу.

Как родители вмешались в отношения, чем это обернулось и что теперь делать? История Натальи К.

«Познакомились 3 года назад в контакте, сразу начали встречаться, влюбились сразу, у меня был первый брак, развод. Но в нем мне понравилось, что он очень заботливый себя обделит, а мне все купит, отремонтирует и т.д. никогда не позволял ни за что платить, т.е. считает себя добытчиком. Хотя с другой стороны не душевный, не очень общительный, ему сложно о чувствах говорить, он лучше, что то сделает, чтобы я улыбалась, но характер очень вспыльчивый, поэтому на этой почве в основном ссоры. И мы расстались в апреле 2013, окончательно, он собрал вещи и уехал к родителям.

Потом через 2 недели помирились, но жить вместе не стали, стали встречаться, я забеременела, я решила оставить ребенка, он тоже, но потом наверно ответственность его пугала, и в июле мы поговорили и он сказал, что не готов быть отцом, но будет помогать, я сказала хорошо, и мы остались друзьями, но к сентябрю опять помирились, он пришел, сказал, что жить не может, что его ничего не радует, ни гульки, ни друзья. Опять стали жить вместе, но за последний месяц сильно два раза поссорились, и один раз влезла моя мама и выгнала его из дома, я была в шоке, он ушел к своим родителям.

Мы поговорили через пару дней, он сказал, что не может вернуться из-за моей мамы, и вообще что мне лучше без него, т.к. он вспыльчивый, чтоб я нашла себе мужчину лучше, а он как-нибудь сам, ему жена другая не нужна будет жить и работать ради ребенка. Я, конечно, сделала глупость, сказав, что он нам нужен, что я его люблю, он не отрицал, сказал, может после рождения ребенка, через полгодика может быть опять сойдемся. Но облегчения я не почувствовала, все равно тревога на душе, вроде помирились, но как уговорить его вернуться, знаю что он хочет, но обижен внутри да и гордый.

Чувствую отдаление, хочу, чтоб как после лета он сам осознал, что у него есть семья, и мы его любим и он нам нужен, чтоб сам заскучал, захотел вернуться. Сейчас я на 8 месяце беременности».

Ольга Ч.: Это очень распространенная ситуация, когда родители лезут в ваши отношения. Скорее, всего, ваша мама наговаривает про него вам. Напишите, пожалуйста, она, действительно, влезает в Ваши отношения не только один раз? Бывает ли такое, что она

Вам говорит, что «Ой, да ну, он у тебя тряпка, зачем он тебе нужен?» Говорит ли Вам мама что-то негативное про него?

Наталья К.: Да, не часто, но врзает. Да, говорит, что сами справимся.

Ольга Ч.: Короче – шлите маму подальше. Я на самом деле человек жёсткий и я обрубая сразу вот такие вещи. Смотрите, чем это чревато. На самом деле, существует такой важный-важный закон, который, возможно, вы не знаете. Закон гласит следующим образом. Запишите себе его, пожалуйста, ладно?

Распечатайте или напишите большими буквами и повесьте себе на холодильник или куда-то, чтобы вы видели. Эта штука реально колоссально помогает избавиться от конфликтов.

Закон следующий: «Чтобы конфликт существовал, обязательно должна присутствовать третья сторона».

Понимаете? Вот в Вашей ситуации мама – третья сторона. Она что-то там Вам говорит, Вы вроде бы и не прислушиваетесь к ней, но Вам всё равно на подсознательном уровне капает. Капает постоянно, а вот конфликты могут быть редко.

Смотрите, Наталья, в Вашем случае мама, соответственно, что-то капает, Вы вроде мимо ушей пропускаете, но на самом деле, это на подсознательном уровне влияет на вас.

Грубо говоря, если Вы встретили мужчину, он Вам понравился – такой классный, красивый, прямо супер-секси мужчина, и какая-нибудь Ваша подруга говорит: «Слушай, да, он, конечно, классный, но нос у него такой большой, такой огромный нос! Зачем тебе мужчина с таким носом?».

Вы вроде бы логически понимаете – ну, какая разница, ну нос и нос. Но в следующий раз, когда Вы встретите этого человека, вы будете уже замечать, что у него большой нос. Потом Вам ещё кто-нибудь скажет, что у него и уши маленькие некрасивые. Вы начнёте замечать, что у него реально уши маленькие и некрасивые.

Другие люди направляют своё внимание на те вещи, на которые нам-то реально наплевать. Но когда они направляют наше внимание на эти вещи, мы начинаем верить в это. Поэтому я уверена, что в Ваших отношениях, в Ваших всех разрывах виновата Ваша мама».

Наталья К.: Это моя квартира, и нам приходится жить с мамой – больше пока негде жить. Сделала глупость, сказала, что он нам нужен, что очень его люблю.

Ольга Ч: Я поняла, закончилось на том, что Вы сейчас на 8-ом месяце беременности, что он сейчас отдельно, вы вроде как встречаетесь, но хотите именно с ним жить.

Вам нужно – на тренинг точно нужно идти, потому что Вам нужно с ним выстраивать заново правильное общение.

Вам нужно убрать маму нафиг вообще. Есть 3 варианта, как маму убрать. Убивать мы её не будем, сразу говорю. ☺ Не нужно там идти и нанимать киллера, не надо нанимать Брюса Уиллиса, чтобы убрать маму. Но есть 2 способа, как убрать маму.

Первый вариант – переехать.

Второй вариант – Вам нужно маме сказать: «Мама, ты не лезь, пожалуйста, в мои отношения!» И каждый раз, когда она к Вам подходит и говорит: «Наташ, а чего это он у тебя тут носки-то разбросал, нафиг он вообще, такой мужик, нужен!», Вы ей говорите: «Мама, я понимаю твою точку зрения, но это не твой муж, это мой муж. Это я буду делать всё, что хочу, со своим мужем. Если я захочу быть с ним – я буду с ним, а ты, пожалуйста, не лезь, хорошо? Я же не лезу в твои отношения, и ты, пожалуйста, не лезь в мои».

То есть нужно вам с помощью общения маму оградить от отношений. Я вам приведу пример из своей жизни. У меня с мамой вообще прекрасные отношения в том плане, что она вообще никогда не лезет в мои отношения. Я её выдрессировала. Я серьёзно говорю, я дрессировала своих родителей, чтобы они не лезли вообще в мою жизнь. Сначала они немного обижались, но потом я до них дошло, что у меня есть своя голова на плечах и что эта голова думает и принимает адекватные решения. В общем, они в меня поверили.

И как я это делала? Я была жёсткой. То есть, когда мама лезла там с какими-то вопросами, или что-то узнавать у меня – как он там, что там – хотела как-то повлиять, я ей говорила: «Так, мама, всё – стоп! Я сама разберусь». Я просто жёстко прекращала разговор на эту тему.

Смотрите, в Вашей ситуации не обязательно жёстко прекращать разговор. У меня с мамой такой стиль общения, что я могу реально жёстко сказать, я достаточно жёсткий человек, я прямо говорю то, что я думаю. Если мне что-то не нравится – я шлю нафиг. Т.е. я – прямой, открытый человек, но без адекватных причин не буду вести себя жестко.

Поэтому смотрите, если у Вас с мамой не такие отношения, то Вы можете не жёстко ей сказать, а можете просто с ней много раз – повторяю, много раз – поговорить с ней на эту тему. Сказать ей: «Мама, ты не лезь, пожалуйста, в мои отношения, я хочу быть с ним, я его люблю, он меня тоже, у нас – ребёнок. Я хочу жить с ним, я хочу, чтобы он здесь жил. Поэтому, мама, помоги мне, его вернуть. Мне нужна твоя помощь, мама».

И смотрите, Наташа, Вам нужно сделать так, чтобы мама извинилась перед ним. Я понимаю, что сейчас это кажется вообще нереальным. Но, если Вы прямо с завтрашнего дня начнёте каждый день с ней разговаривать, говорить: «Мама, слушай, я хочу с ним быть, я его люблю, помоги мне его вернуть. Мне нужно, чтобы ты просто не лезла в наши отношения, чтобы ты просто не мешала, чтобы ты мне ничего не говорила по этому поводу».

Наталья К.: К своим родителям он не зовёт переезжать, поэтому выдрессировать мою маму надо. Это нереально, чтобы она извинилась.

Ольга Ч.: Я понимаю, хорошо. Тогда сделайте так, чтобы она не лезла хотя бы. Вы можете своему мужчине донести эту мысль, что «Мама моя – она переборщила, и я ей сказала, чтобы она больше не лезла в наши отношения»

У меня была ситуация с моим первым мужем – Сергеем, у меня был конфликт. Перед свадьбой, всё уже готово – уже неделя до свадьбы, его родная сестра заявляет: «Слушай, Серёга, вот если будет твой лучший друг Гоша на свадьбе (это её бывший муж) – я не приду. А если не приду я – не придут и твои родители, вся твоя семья не придёт. И будет у тебя такая пустая свадьба – только с Олиными родителями, вот!» Она поставила нам такой ультиматум.

Я сказала Сергею: «Сергей, ну это какое-то неадекватное поведение. Ты сам выбирай, если ты сейчас позволишь собой вот так манипулировать, то эти манипуляции будут вечно. Это моя свадьба и твоя свадьба. Мы сами должны решать, кто будет на нашей свадьбе. Гоша – твой лучший друг, ты с ним реально как брат. Причём, мы его уже давно пригласили». Я сказала; «Пойди к своим родителям и поговори с ними».

Он один поехал с ними поговорить. И он приехал и сказал: «Слушай, ты знаешь, что я им сказал? Я им сказал: ребята, если вы хотите, чтобы я был счастливым человеком, то вы просто придёте на мою свадьбу, потому что это – просто свадьба. А если ты, Ирина, не хочешь приходить, потому что Гоша там будет – то ты и не приходи!». Он не позволил собой манипулировать. Хотя такие попытки были и раньше, еще при подготовке к свадьбе.

В итоге в день свадьбы Ирина пришла, и Гоша тоже был. Но Ирина потом как-то демонстративно ушла – обиделась, короче. Ну и ладно, потому что все родители и родственники Сергея пришли.

Я к тому клоню, что на самом деле родители, несмотря на то, какие они жёсткие бывают, несмотря на то, что они говорят, они хотят нам добра. Если вы донесёте вот эту мысль до них, что «я хочу быть с этим человеком и для меня это добро, и помоги мне это сделать, ты же моя мама» - человек открывается вам и поможет.

Поэтому Вам нужно просто донести мысль, чтобы она не лезла в Ваши отношения, но помогла его вернуть. Тренинг Вам поможет, но Вам нужно в первую очередь улаживать маму. Поэтому я Вам советую пойти на коучинг.

Депрессия длиною в год – что делать?

История Евгении Е.

Женя – ей 31 год, мужу – 29. Когда начались отношения с мужем – его зовут Сергей – Женя узнала, что она понравилась будущему мужу, как он только её увидел. На тот момент ему было 18 лет, и он был, как говорят, мальчик из села, т.е. очень стеснительный. «Мне

казалось, что я его добиваюсь», - пишет Женя.

Первый секс у них был через 4 месяца отношений, а жить начали где-то ещё через 3 месяца. То есть получается, через 7 месяцев начали жить вместе. У Жени был бывший парень, который ей не давал покоя, и она пишет, что 2 раза **он выследил и побил её**, представляете? После первого раза она обратилась в милицию, но не помогло.

«После второго раза Сергей забрал меня к себе от мамы», и Женя боялась выйти на улицу. То есть она переехала жить к Сергею, к своему парню. Они прожили так 2 года, потом Женя забеременела, Сергей, узнав о беременности, очень нервничал. Женя пишет, что она его понимала, потому что ему было 20 лет, т. е., в принципе, каждый человек нервничает, когда беременность – всё-таки ответственность и т.д. Это нормальная реакция.

«Когда ребёнку исполнилось 2 года, мы переехали в другой город, к моему дяде, т.к. я не работала, и не было возможности платить за квартиру. Там у него появились друзья, которым он уделял много времени, начал курить травку. С этим я боролась, как могла. Постоянно пилила его, но крупных ссор у нас не было. По окончании декрета мы решили, что поедem к его бабушке и дедушке в деревню.

Он с ребёнком туда уехал, а Женя поехала дорабатывать полгода. «Первое время всё было нормально, но потом муж вёл себя, как будто меня совсем нет». Тут она рассказывает историю, что она, приехала 8 Марта, а он ушёл с друзьями гулять. То есть она приехала с ним время проводить, а он куда-то свалил, кинул её.

Когда Женя отработала свои полгода и приехала к мужу и ребёнку в деревню, отношения наладились. Но прожили там недолго – 2 месяца. А потом Женя забрала ребёнка и уехала к маме. То есть она не смогла найти общий язык с его родственниками. «Он остался там ещё на полгода. Когда приехал к нам, начались обвинения, что я – плохая мать и хозяйка».

Смотрите, здесь дальше Женя пишет, что появилась критика. Она ходила на работу, он все деньги эти прогуливал где-то. Плюс ещё снимали они жильё. И он её критиковал. Она пыталась в нём вызвать ревность, рассказывая, как кто-то другой ей делает комплименты.

«Когда спрашивала, любит ли он меня, он молчал. Тогда я ему начала говорить, чтобы он ушёл». Ну, смысл какой – такие отношения держать? Если Жене отношения не нравятся, понятно.

Дальше. Здесь мне фраза очень понравилась: **«Не было никаких реакций, он молчал, как рыба. Такое ощущение, как будто я разговариваю с деревом»**. Я Вас прекрасно понимаю, Женя. У меня с первым мужем такая же ситуация была.

Дальше. «В 2012 году мы снова переезжаем на новую квартиру – договорились на долгий срок аренды». Когда началась школа (ребёнок уже вырос, пошёл в школу), Женя пошла на работу в кондитерский магазин. Муж был там же, в этом же магазине экспедитором. Ну, они работали вместе, виделись каждый день. Вроде бы всё стало налаживаться.

«Один раз я искала номер телефона общего знакомого в его телефоне. Вообще у меня нет такой привычки. И заметила переписку и кучу звонков. Мне показалось это ненормальным.

Номер был подписан как «Соседка». Она знает эту девушку, что у неё тоже есть ребёнок, которому на то время было 2 года, а с мужем она со своим разошлась, они прожили вместе 2 года. И она была любительница погулять и покурить травки.

«Когда я увидела его общение, я, естественно, устроила скандал. Он сказал, что общается с ней из-за травы. Я устроила ему такое, чего не было за все 10 лет. Сказала, что если он не начнёт меняться, то нам вместе нечего делать.

Вроде подействовало, но через какое-то время он начал «задерживаться на работе», домой приходил только поспать. Когда мне это надоело, я ему сказала, чтобы он уходил. Он долго думал и выдал мне: «Я ухожу. Нашёл лучше тебя. Нашёл ту, с которой хочу прожить всю жизнь». Женя пишет, что у неё был нервный срыв.

«Муж сказал, что будет всегда помогать мне, и он это делает». Ну, там, по поводу ребёнка помогает. Потом он стал водить туда, (т.е. к той девушке), ребёнка. «Тогда я уже не смогла молчать – сам ушёл и ещё сына тащит». Посмотрите, появляется такое влияние на сына. То есть сын начинает говорить так: «Я к папе уйду жить» и т.д.

Ну и Женя, конечно, предпринимает правильные действия – она поменяла работу так, чтобы смогла сына сама забирать, чтобы сын больше с ней времени проводил. Ну, это, конечно правильно, нельзя на ребёнка влиять. Ребёнок должен жить своей жизнью. Он независим от того, какая «ж..» там у родителей происходит, он должен сам всегда делать выбор.

Дальше. Их общение с бывшим мужем заканчивается ссорой. «Как бы я себя не сдерживала, боль и обида брали своё. Я понимаю, что пока я в таком состоянии и не смогу себя контролировать, ничего хорошего не выйдет».

Вы абсолютно правы. Помните, шаг первый, что нужно выйти из этого подавленного состояния. Подавленное состояние – это может быть депрессия, когда ты не можешь встать с кровати, а может быть злость, конкретная злость, когда ты видишь этого человека, и хочется его ударить, послать куда-то подальше.

Подавленное состояние – я имею в виду такое состояние, когда ты не можешь контролировать свои эмоции. Когда увидела аватарку – и всё, у тебя слёзы. Увидела, что он там «лайк» поставил какой-то другой девушке – всё, у тебя катастрофа, всё, паника.

Вы совершенно правы, что в таком состоянии сложно что-то сделать. Дальше Вы здесь пишете: «Мы не виделись уже 3 месяца». Недели 3 назад он звонил 4 дня подряд, но она не брала трубку. «Уже год живу, как зомби. Знаю, что надо поднимать сына на ноги, хочу открыть собственное дело, хочу зарабатывать. Хочу заработать на квартиру, знаю, что смогу, но сил не хватает, постоянно срываюсь».

Видите, что происходит? Это состояние – оно меняет не только Ваши отношения с ним, оно влияет на заработок, на ребёнка и т.д. «Изрыла весь интернет в поисках хоть какой-то помощи, сама не могу справиться».

Жень, для Вас обратная связь.

Вам очень большой акцент нужно сделать на эти 2 шага: первый шаг – это выйти из подавленного состояния, однозначно нужно брать эмоции под контроль. Дальше – шаг № 3 – стереть обиды по поводу него. И ещё – у Вас с ним разные цели. Вот ему нравится там травка – покурить, расслабиться и т.д. Та девушка – она его этим поддерживает. Понимаете, а Вы ему это запрещаете делать. Вы правы, Вы правильно делаете, что не разрешаете ему курить. Потому что это всё плохо, реально, это правильно.

Но получается так, что, когда мы стараемся так заботиться о другом человеке, когда мы стараемся ему помочь – мы его отталкиваем. «Ага, она мне запрещает, она из меня подкаблучника хочет сделать, хочет, чтобы я слушался её и т.д.» вам нужно донести до него мысль вот эту. Смотрите, Женя, Вы можете с ним наладить общение, причём, Вам в любом случае нужно с ним наладить отношения.

Евгения Е.: Думала, стоит возвращать или нет.

Ольга Ч.: Жень, вот смотрите, Вам нужно с ним наладить отношения ради сына. Но я не говорю, что Вам нужно его возвращать.

Женя, я хочу пригласить Вас в коучинг. Вы уже год в этом состоянии находитесь, ну, сколько можно уже, а, Жень? Вам нужно вылезти из этого состояния, это в первую очередь. Во вторую очередь, Вам нужно прийти в то состояние, когда ты можешь адекватно принять решение, стоит его возвращать или нет.

Я Вас приглашаю на 2-месячный коучинг. За 2 месяца мы Вас вытащим из этого болота, в котором Вы уже год живёте. Мы создадим Вам смысл Вашей жизни ещё больший. Мы наладим с ним общение, такое, чтобы Вы просто с ним общались, чтобы Вас не расстраивало общение с ним, и чтобы это не влияло на Ваше состояние.

И только в том состоянии, когда Вы будете адекватно оценивать ситуацию, когда у Вас будет налажено общение с ним, обычное – по поводу ребёнка, например, когда у Вас будет налажено внутреннее состояние – только в таком хорошем, спокойном состоянии мы с Вами сделаем выбор – возвращать его или нет.

То есть, сейчас Вы можете пойти на тренинг, Вы его вернёте – но потом всё равно расстанетесь с ним, потому что Вам всё равно не будет нравиться его поведение. Потому что он-то не изменился за это время, понимаете? Он так же там курит травку и развлекается.

Вам нужно сначала дойти до такого уровня, когда Вы можете взвесить все «за» и «против» адекватно, и не сомневаться.

Евгения Е.: «Понимаю, что общаться с ним всё равно придётся».

Ольга Ч.: Конечно, придётся. В Вашей ситуации Вам лучше на коучинг идти. Я понимаю, что он – не дешёвое удовольствие, а сколько стоит Ваше счастье? А сколько стоит счастье

Вашего сына? А сколько стоит нормальная, адекватная жизнь, когда ты можешь контролировать любую область жизни? Когда у тебя нет нервных срывов, когда ты хорошо себя чувствуешь, независимо от того, какая ситуация вокруг?

Какая бы «ж...» не была – а ты всё равно в хорошем настроении, ты адекватно действуешь. Это очень важно – адекватно действовать, потому что, когда эмоции нас захлестывают, мы начинаем всякий бред нести, начинаем портить ситуацию и усугублять положение дел.

Почему нельзя прощать его измены и как вернуть доверие, если сама тоже изменила.

История Виктории С.

Ольга Ч.: Виктория познакомилась со своим мужчиной, когда ей было 15. А ему было 18. Через 6 месяцев после знакомства они поженились. Родилась дочка Машенька. И, когда дочери было 3 месяца, Виктория узнала, что муж ей изменяет.

Виктория сама несколько раз изменила мужу и призналась в этом. Через 3 года опять ситуация сложилась так, что Виктория опять стала подозревать, что у него кто-то есть. Но он молчал, ничего не говорил об этом. Затем у него по работе происходят неприятности, и они принимают решение уехать в Санкт-Петербург жить, и спустя 4 года появляется она.

Виктория была занята различными делами, помогала родственникам, ей было некогда думать о нём. И она пишет: «Вот тут я его и потеряла». Однажды он не пришёл ночевать домой, а явившись утром, сказал, что уходит от неё. Она испытала шок. Но, вроде как поговорили, и решили с начала всё начать. Через полгода она понимает, что не может его удержать, и просит уйти.

Через 3 дня он опять возвращается. Дальше, у неё мама встречает другого мужчину и уходит от папы. У отца там проблемы возникают. Дальше она пишет: «Вот тут я начала чувствовать, что опять что-то не так». У них состоялся разговор, и Виктория спросила: «Ты опять с ней?» **И в ответ она услышала, что да, что он был с ней, и он с ней все эти годы.** То есть у него есть любовница на протяжении всего этого времени, сколько они вместе.

Он сообщил, что его любовница беременна, что они ребёнка делали целенаправленно, но он, тем не менее, почему-то от неё не уходит. Через 1,5 месяца такого кошмара она, взяла его телефон и прочитала переписку. «Утром встаю и прошу его собрать вещи и уйти. Я думала, он будет рад, но он просит прощения и плачет». Не хочет уходить. Но дальше он психует, собирает сумку и уходит. И они, разошлись.

«Трудно первые дни, но прихожу в себя. Звоню ему, поговорили спокойно. Он сказал, что я очень смелая, сам не решался позвонить. Он приходит к нам, ужинает или обедает, мы

ходим с детьми в кино, в кафе. Каждый раз, когда уходит – обнимает, целует меня в щёчку. На тему отношений не говорим, просто по-дружески болтаем».

5 дней назад попросил развод. Виктория этого не ожидала и тут сорвалась, стала говорить, что «мы его ждём», как любит его, плакала и просила вернуться. И Виктория пишет, что до сих пор чувствует связь между ними, но не знает, как вытащить его из этого болота.

Вот такая история. Так вот, Виктория, первое, что нужно сделать? Вам желательно тоже пойти на тренинг, в идеале, конечно, на коучинг. Дальше, здесь очень важный момент, что у Вас есть Ваши измены, и Вам нужно эти измены проработать.

Знаете, есть такая поговорка «Брошенный камень вернётся в твой огород». То есть то, что мы делаем по отношению к другим людям что-то нехорошее, мы потом получаем это в свой адрес. Если ты кого-то называла дурочкой, то тебя тоже назовут дурочкой. Если ты у кого-то украл 100 рублей, у тебя тоже украдут, и не факт, что 100, может быть, и больше.

Виктория, Вам нужно в первую очередь проработать свои измены, потому что Вы получаете в своей жизни такие вещи, которые Вы сделали по отношению к другим людям. Поэтому я хочу с Вами лично поработать в рамках тренинга, чтобы мы с Вами эти косяки убрали, потому что, даже если Вы вернёте этого человека, если всё будет нормально, в любом случае Вы будете на эти же грабли наступать. Есть два варианта развития событий: или он будет продолжать изменять, или Вы будете продолжать так же поступать по отношению к нему, то есть изменять ему.

Это механизм всегда работает, неважно верите вы в это или нет – это факт. Этот механизм на подсознательном уровне, и нам не обязательно его осознавать, чтобы действовать на повед у него.

Виктория, ещё один важный момент – Вы с ним рано познакомились, в 15 лет. За это время Вы колоссально изменились как женщина, большое количество времени прошло. И Вам нужно вернуть лучшие черты вот той девушки, в которую он влюбился, с поправкой на возраст.

Грубо говоря, если тогда Вы были весёлая такая девушка, во всём розовом ходили и носили игривые хвостики, то сейчас Вам нужно быть тоже весёлой, но конечно, уже не в розовом ходить и без хвостиков. То есть Вы берёте лучшее то, что ему нравилось в той девушке, в которую он влюбился, начинаете это сейчас воплощать в себе, но только с поправкой на возраст, чтобы это смотрелось адекватно, соответствовало Вашему возрасту.

Виктория С.: Внешне почти не изменилась.

Ольга Ч.: Тут не только внешность. Тут Ваше поведение, Ваша манера общаться, Ваши интересы, Ваши хобби, где Вы работаете, насколько Вас зажигает Ваша работа. Сколько времени Вы раньше проводили с Вашим мужчиной, сколько Вы сейчас проводите с ним.

Очень много различных факторов, на самом деле. Внешность – это только одна десятая часть этих факторов.

На тренинге я дам Рабочую тетрадь, где Вы как раз заполните табличку и увидите, что изменилось.

У Вас изначально отношения построены с лёгкой неправильностью. Читая Вашу историю, складывается ощущение, что изменять можно. Поэтому у Вас в отношениях есть немножечко неправильные правила игры.

Понимаете, Вы ему это прощали, и, таким образом, Вы поощряли такое поведение. Плюс у Вас у самой есть измены, о которых он знает. Это показатель того, что Вы поощряете такое поведение. Это тоже нужно убрать обязательно. И это делается с помощью рабочей тетради «Правил семьи». Эта Рабочая тетрадь помогает со всеми правилами разобраться.

Ещё раз, подытожу:

Первое – свои измены проработать.

Второе – вернуть ту Викторию, в которую он влюбился, с поправкой на возраст.

Третье – «Правила семьи» проработать обязательно, что можно, что нельзя. И, в идеале, конечно на коучинг, но можно и на тренинге это уладить.

Если мужчина быстро теряет интерес? История Элеоноры.

Ольга Ч.: Познакомились они, в конце мая этого года, в интернете. Примерно через месяц на даче он сказал, что уже нагулялся и хочет отдать свою любовь только одной девушке. «На даче объяснился мне в любви» пишет Элеонора. То есть это примерно через месяц было. Примерно полтора месяца проводили хорошо время.

«Потом мы планировали встречи, а у него что-то внезапно случилось, и он пропадал» пишет Элеонора. Помните мою историю про Стаса? Там тоже было игнорирование, какие-то отговорки всё время – «я занят», «я в спортзал» и так далее. У Элеоноры то же самое. Они планировали встречи, а у него внезапно что-то там происходило, и он как бы пропадал. Потом объявлялся через день.

«Когда встречались, он в какой-то момент не хотел быть со мной», - она пишет. Просто подвозил домой, что-то делал – короче, время вместе не проводил. Элеонора настаивала на каких-то своих желаниях и даже поставила условие: если он не явится на следующий день утром, значит, для него отношения не важны. Он, конечно, не явился. Она поставила условие, но он его не выполнил.

В конце августа Элеонора обнаружила, что он удалил её «В контакте» из списка друзей. Выслала ему СМС «не могу без тебя», «мне было с тобой удивительно хорошо», и «почему ты удалил меня из друзей, даже не объяснив». Он перезвонил на следующий день и

объяснил, что якобы случайно удалил и вообще он сломал себе ребро. Она намекала на встречи и хотела его навестить, пока он болеет отказался, сказал, что увидятся, когда он поправится.

«Прошло ещё две недели, мы также перезванивались, но на встречу он меня так и не приглашал, находил любые причины, чтобы не встречаться. И вот уже сентябрь, октябрь, и только звонки и переписка на сайте. В какой-то момент я поняла, что он мне очень дорог, и готова измениться сама, чтобы быть с ним. Ему уже 44, он в разводе уже шесть лет, два года назад жил с девушкой два года, с которой хотел серьёзных отношений». То есть он сторонник постоянных отношений.

«Примерно две недели назад я спросила у него «В контакте», остались ли у него ко мне чувства и что он думает о наших отношениях. Он ответил, что чувства остались, но дружеские, а в отношениях ожидает только дружбу и иногда романтику». То есть дружба и флирт иногда.

Мне кажется, что у вас поменялось поведение, соответственно. Вы, кстати, сегодня писали, что «была недоступная в начале отношений». Это правда, да?

Я увидела, что у вас поменялось поведение по отношению к тому, какой вы были в начале самом вашего романа и какой стали потом.

Элеонора: Да, поменялось поведение.

Ольга Ч.: Вам нужно в первую очередь обратить на это внимание. Вам нужно взять рабочую тетрадь, которая называется «Восстановление интереса» и поработать по ней, чтобы вернуть ту Элеонору, в которую он влюбился.

Девчонки, если у вас нет возможности скачать тренинг или записаться на коучинг, вы можете просто скачать рабочую тетрадь «Восстановление интереса», она вам поможет восстановить свою личность. Помните, я говорила, что нужно восстанавливать свою личность? Становиться той, в которую влюбился он. Так вот эта рабочая тетрадь разработана, чтобы облегчить эту задачу.

Ссылка на рабочую тетрадь <http://www lovology.ru/rtinteres.html>

Элеонора: Дело в том, что два месяца я его уже разыгрывала по телефону, а он меня, то есть ему понравился этот ход, и даже пытался меня приглашать на свидания, но этот период зашёл в тупик.

Ольга Ч.: Вам нужно взять из той Элеоноры, в которую он влюбился тогда, то, что ему понравилось, и из этой игры, которая сейчас у вас с ним, тоже что-то взять. Смотрите, вы можете не всегда только шутить с ним, розыгрышами по телефону заниматься, а вы можете оставить эти розыгрыши по телефону, но иногда.

Соответственно, вам нужно нарисовать идеальную картину Элеоноры, такой, которая ему будет по душе. Короче, скачайте рабочую тетрадь и заполните, там вся инструкция есть, всё подробно написано. Все эти фишки вы там перечисляете – и вы просто можете меняться, например: сегодня я такая Элеонора, сегодня Элеонора разыгрывает по телефону, например, на следующей неделе Элеонора, которая ему нравилась, например она не отвечала на его звонки, и ему нравилось перезванивать, на следующей неделе Элеонора другая.

То есть интрига создаётся тем, что вы меняетесь, и вы можете взять вот эту рабочую тетрадь, описать там свои фишек, максимум, сколько можете найти, и меняться. Чередовать эти фишки, тогда вы будете интересны мужчинам.

Элеонора: Два месяца разыгрывает по телефону.

Ольга Ч.: Два месяца. Если бы вы это сделали один раз в прошлом месяце, один раз в этом месяце, один раз в следующем месяце, то эта игра не потеряла бы свою привлекательность и актуальность. А теперь нужно придумывать что-то новое.

Поэтому, Элеонора, вам нужно вернуть, свою личность, используя рабочую тетрадь. Конечно, вы можете пойти на тренинг, и там, конечно же, я вам помогу все эти вещи докрутить. Если вы хотите со мной поработать, тогда берите VIP-пакет, и там будет возможность со мной раз в неделю созваниваться и общаться в Скайпе, чтобы я помогла вам докрутить конкретно ваше поведение конкретно с этим человеком.

Как из-за маленькой ошибки вновь потерять любимого человека. История Юлии К.

«Парня зовут Евгений, ну вот с него то и началась моя новая история любви, позади горький опыт отношений длительностью в 7 лет! А тут новый кандидат, моложе меня на 1,5 года! Мой папа вместе с его отцом общался на различных совещаниях и друг друга знают. У Лены (жена папы) есть дочь, и она встречалась с Женей недели 3 и они расстались. Лена мне так и сказала, бери пока горяченький.

Я ему написала 1 июня «Привет!». Перекинулись ни одним предложением, завелась бурная переписка. Хочу отметить, что мальчик не из простой семьи, родители обеспеченные, ему сейчас 24, окончил университет и сейчас бесплатно поступил в аспирантуру. Он очень веселый, красивый, знает себе цену, избалованный женским вниманием!

В общем, мы стали переписываться каждый день, мне очень нравилось с ним общаться! Только через неделю решили встретиться (7 июня). Когда я его первый раз увидела, сразу поняла что мое! Думала, что я ему точно не понравлюсь, он такой красавец и я обычная девчонка.

На первом свидании просто гуляли по нашему району, я столько еще никогда не гуляла, бродили до утра, узнавали друг друга. Итак, почти каждый день, он говорил, что диплом из-за меня завалит. На 3 день был первый поцелуй, его только подогревало то чувство, что я строю из себя недотрогу.

У меня часто закрадывались мысли, что я просто очередная в его судьбе! На мои вопросы о будущем он отвечал, что его все устраивает, и он ничего не планирует!

Он ухаживал, цветы, конфеты, носил на руках, а я была на 7 небе. И своего бывшего мужа забыла с Евгением за неделю. Я просто влюбилась, искренне, по уши! Его единственный минус был на тот момент это то, что очень редко звонил, только когда вечером гулять ходили, а так только в сети часто писал, ссылаясь на то, что не любит писать смс и болтать по телефону.

В общем, месяц у нас все протекало хорошо, я летала в облаках, пылала от счастья)))) Мы с ним успели один раз сходить в клуб, я оставалась у него ночевать раза 3, но у нас ничего не было, я была непреклонна. Мой бывший муж вообще год меня добивался, так что не хотела торопить события. Он обижался, но ждал, когда я буду готова к близости. Через 3 недели он признался мне в любви!

Через месяц после знакомства у меня начинается отпуск и была запланирована поездка на юг с родственниками. На что он был расстроен, но запрещать ничего не стал. Я уехала почти на 2 недели. Он писал мне почти каждый день, сухо, но без внимания старался не оставлять.

Я приехала в город в начале июля и он оповестил, что сейчас живет в Дивеево у родителей, работает, т.к. у отца своя фирма. На мой вопрос "когда увидимся?" отвечал «не знаю». Я очень расстроилась, и уже через 3 дня он выбрался в город, и мы наконец-то встретились! Очень друг по другу соскучились, он весь сиял, я счастливая была. Осталась у него ночевать, но ничего не было!!! Я опять держалась!

Через 3 дня сама рванула в Дивеево на выходные и провела с ним там замечательно время, в общем, все было как в сказке. После того как вернулись вместе в город, я снова осталась у него ночевать ну и случился тот самый первый раз!

На след день он снова уехал в Дивеево на работу, а я осталась скучать здесь! После всего того, что между нами было, он резко пропал и не писал дня 3. Сама набралась смелости и написала ему первой, он перезвонил и вроде как общение опять наладилось. Я понимала, что у него там свои дела, заботы, расстояние между нами роль сыграло. Я его ждала до сентября, т.к. он официально трудоустраивался на работу.

В середине августа еще раз должен был приехать и как обычно позвонил мне раза 2. На что я не взяла трубку, так как не слышала. Я послушала в тот момент подругу и не стала перезванивать с умыслом того что пусть поревнует!

Наступают выходные он не звонит, а я лишь написала смс «Ты ГДЕ?», на что не получила ответ! И только в воскресенье набралась смелости и снова позвонила. Я помню, что говорил мне, что у него сложный характер и если он даже не прав никогда не идет на примирение первым!

В итоге я позвонила и мы встретились... Он поцеловал меня и сказал, что нам надо расстаться, у него притупились чувства, и он не сможет мне дать того, чего я хочу! У него в планах карьера, он постоянно делает проекты и занят работой. Я очень хорошая, но он не видит нас вместе в будущем! Вот!

Я виду не показала, только лишь усмехнулась и даже разрешила его проводить меня до дома! На что он мне сказал, давай останемся друзьями! Очень переживала после этой встречи, понимая, что кроме него мне никто не нужен! Очень поддержала сестра на тот момент! Женя мне написал в сетях уже на 3 день, спрашивал обиделась ли я, я ему отвечала, что нет, и активно поддерживала с ним диалог! Он мне звонил, болтали по часу и на мои наводящие вопросы он только отвечал, что у нас ничего не может быть!

В конце августа позвонил мне с корыстным вопросом забрать у меня свою кофту! Ждала этой встречи и боялась, что я просто отдам кофту, и на этом все закончится. Он приехал тогда с другом, и я вынесла ему эту кофту. Они оба, можно сказать, запихнули меня в машину и мы все втроем поехали гулять на набережную. Женя себя вел как ни в чем не бывало, подкалывал только словами "наверное, уже нашла кого-нибудь?". Старался при случае обнять, а если убирала руки, был в негодовании! Прогуляли до поздней ночи, и я поехала к Жене домой вместе с его другом. Мы улеглись с ним спать, не расстелив диван, и просто уснули в обнимку и у него были такие слова "Я тебя никуда не отпущу".

Мы снова начали общаться, он стал звонить, пусть не так часто, но этого внимания мне хватало, чтобы понять, что у него ко мне есть чувства! Все это продолжалось до поры до времени. Выходные мы были вместе, а в будни он работал. Я старалась не упоминать тот разговор на набережной, как будто его и не было.

В конце сентября он резко пропадает, я ему позвонила один раз он трубку даже не взял. Писала 2 раза в сети и не получала ответ!

Я была в отчаянии и вышла на ваш проект «Ловология: Наука о Любви!». Получила тренинг «Как вернуть любимого человека, используя простые СМС сообщения», начала потихоньку их изучать и действовать, конечно! Действовать!

Начала с сообщений «между прочим» да, на первый раз конечно не отвечал! Но также помнила, что диалог нужно держать мне и поэтому когда он мне ответил, я придерживалась стратегии из тренинга. В этот же день мне позвонил, я взяла трубку, и он захотел встретиться! И я сдалась, встретила с ним...

Мы снова с ним увиделись спустя 3 недели, он приехал на новой машине, похвастался мне, повез кататься... говорил, что очень скучал и рассказал, что все это время работал. Один только раз посетил клуб, с кем-то поцеловался, спрашивается, зачем все это рассказывал,

я виду не подавала. Мы же с ним не обговаривали тему, что снова встречаемся, и я имею какие то права. Нет, я просто молчала. Он утверждал, что нормальных девушек очень мало, намекая на меня, что я-то совсем другая, домашняя, добрая, милая!

Смотрел на меня влюбленными глазами, и мы поехали к нему домой. Опять были вместе и снова в омут с головой... целых 2 недели общались. Даже успел приревновать меня за это время. Все было хорошо. Боялась, что только зазнается после покупки машины и начнет налево смотреть.

После очередных выходных вернулись вместе из Дивеево, все было нормально, отвез меня домой. Написал в сети и спросил «Что делаешь?», я ему ответила что готовлю. На следующий день сама же написала ему " Добрый вечер, мой мужчина, как ты там без меня?" На что он ответил сухо "Ложусь спать". И после этого по сей день от него не весточки, что происходит я до сих пор понять не могу.

Понимаю, что совершила ошибку, встретившись с ним еще тогда по первому его зову. И опять тишина и неизвестность! Как его понимать я не знаю. Но люблю сильно и очень хочу, Ольга чтобы ты дала мне совет! Я уже совсем голову потеряла с ним! Помоги! Спасибо!»
Юлия К.

Ольга Ч.: Дорогая Юля, ну ты же сама знаешь, что ни в коем случае нельзя было бежать на свидание по первому его зову! Я же говорила! Отшлепать и в угол нужно тебя поставить))) В этот момент ты потеряла контроль над развитием отношений. Далее он просто получил, что хотел (общение и секс) и испарился.

Вот что нужно сделать:

1 – Вновь применить БЕЗ ОШИБОК систему СМС сообщений, чтобы вновь вызвать у него интерес к тебе. Ты это уже делала и знаешь, как повторить.

2 – Первую встречу провести, СТРОГО соблюдая правила из тренинга. Переслушай урок про свидание.

3 – Тебе нужно больше своих фишек развить. Помнишь задание про желания? Ты его делала? Начинай реализовывать желания. Таким образом, ты развиваешься как личность, и мужчинам будет еще интереснее с тобой общаться.

4 – Убедись, что с сексом у вас было все хорошо. Я знаю случаи, когда мужчины не признаются, что секс был не очень, и просто исчезают. Если не чувствуешь себя сексуальной, то срочно сходи в хорошую фотостудию и проведи для себя любимой эротическую фотосессию в стиле ню. Главное тут отжать свои комплексы, то есть расслабиться и делать все что хочется, пусть даже ты эти фотки никому никогда не покажешь и больше не вернешься в эту фотостудию. Нужно оторваться там по полной! Чем сексуальнее и эротичнее фотографии получаться, тем лучше.

Так что приступай к СМС стратегии и выполняй остальные пункты. Тебе нужно стать еще более восхитительной для него. Желаю тебе удачи! Ты сможешь! Ты уже это делала!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из этой книги вы узнали стратегию возвращения любимого человека, но без практической проработки вы не получите результатов. Чтобы вы смогли внедрить эти данные в свою жизнь, я периодически провожу семинары обратной связи по историям разрывов.

О ближайшем семинаре вы можете узнать тут: <http://metod.lovology.ru/webinar.html>

Более подробно о проекте «Ловология: Наука о Любви», а так же о ближайших тренингах и семинарах можно узнать тут: <http://www.lovology.ru/>

От себя лично хочу добавить, что нельзя упускать возможность добиваться своих целей, всегда лучше с чистой совестью сказать «Я сделала все что могла», чем всю жизнь мучиться догадками «А что если бы мы все еще были вместе? А что если бы...?».

Желаю тебе счастья в личной жизни, и пусть ваша любовь всегда будет взаимной!

Как записаться на тренинг?

Тренинг состоит из серии видеоуроков и домашних заданий, расположенных на специальном сайте. Когда вам удобно вы заходите на сайт, смотрите урок, затем выполняете домашнее задание. Я проверяю домашнее задание и потом вы переходите к следующему уроку.

Регистрация на тренинг тут: <sms.lovology.ru>

В тренинге есть 3 варианта:

1 - Пакет "Эконом", в него входит:

Тренинг "СМС-метод 3.0"

Серия видеоуроков и домашних заданий, расположенных на специальном сайте. Вам не нужно присутствовать на уроках, вы смотрите их в записи в удобное время. Скачивать тоже ничего не нужно. Вы можете смотреть уроки даже на телефоне.

Подбор нужных уроков.

При регистрации вы заполняете анкету, в которой описываете вашу историю, мы подбираем необходимые уроки и комплектуем тренинг для вас.

Проверка домашних заданий.

Мы проверяем каждый ваш отчет к уроку, чтобы Вы не совершали ошибок и быстро восстановили отношения.

2 - Пакет "Стандарт", в него входит все, что входит в пакет "Эконом", плюс все что перечислено ниже:

Работа над ошибками.

Выявим какие ошибки вы совершаете в отношениях, и почему отношения идут по схожему сценарию. Устраняем найденные ошибки и вырабатываем новый сценарий развития отношений.

Третья сторона.

- Найдете людей, которые влезают в Ваши отношения.
- Узнаете как прекратить их вмешательство.
- Научитесь распознавать настоящую причину ссор и улаживать конфликт в самом начале.
- Уберете влияние на отношения со стороны (мама, папа, друзья, бывшие и т.п).
- Научите партнера пресекать влияние со стороны.

Блок " СоцДок" (социальное доказательство)

- Учимся управлять вниманием и интересом партнера.
- Привлечете внимание и интерес партнера к Вам.
- Выведите отношения из зоны дружбы в роман.
- Восстановите свой имидж в глазах партнера.
- Восстановите Ваше достоинство.
- Вернете уважение партнера.
- Заслужите уважение Вашего окружения.

Блок "1000 Лучших СМС".

Мы регулярно проводим мастер-классы, на которых я лично помогаю всем участникам составить правильные сообщения, которые не оставлять партнера равнодушным.

Как устранять ссоры и недопонимания.

Учимся улаживать конфликтные ситуации, налаживаем доверительное общение, убираем накопленное возмущение и стираем старые обиды.

Блок " Интерес"

Если партнер никак не приглашает/идет на свидание. Повышаем интерес партнера к вам, чтобы партнер захотел ходить на свидания. Анатомия ревности, внимания и заинтересованности.

Блок "Эмоции"

- Вы восстановите эмоциональное состояние.
- Справитесь с депрессией и подавленным состоянием.
- Уберете ревность и обиды на партнера.
- Справитесь с перепадами настроения.

Блок "Команда"

Научитесь сами и научите партнера вкладываться в отношения, обсуждать развитие отношений, планировать их развитие на годы вперед.

Расширяем границы общения.

Выводим общение на новый уровень, актуально в случаях где партнер всячески блокирует общение на темы, кроме бытовых (дети, работа, быт).

3 - Пакет "Премиум", в него входит все то, что входит в пакет "Эконом" и в пакет "Стандарт", плюс то что перечислено ниже:

Это индивидуальная работа с вами. Я буду консультировать вас по любому вопросу – как вам нужно отвечать, как обращаться к нему, как в итоге добиться его внимания и интереса?

Мы встречаемся в скайпе, и я объясняю, как вам выбраться из того, что есть на данный момент. Этот пакет подойдет вам, если у вас сложная ситуация и вы считаете, что без меня вам не справиться – бывший муж с другой, любимый ненавидит, презирает... Ситуации, с которыми тяжело справиться в одиночку.

Кунг-Фу общения.

- Научитесь всегда приходить к взаимопониманию.
- Научитесь разрешать конфликты парой фраз.
- Выведите общение с партнером на новый уровень.
- Уберете ссоры, претензии, конфликты, агрессию, скуку.
- Проанализируете партнера и поймете на каком языке с ним говорить, чтобы он/она соглашался с Вами.

ФиксИдеи.

- Уберете страхи партнера такие, как страх серьезных отношений, страх свадьбы и т. п.
- Уберете собственные страхи такие, как страх потерять партнера, страх измены и т. п.
- Научитесь проводить расследование, находить и устранять настоящую причину ухудшения отношений.

Грабли.

- Отучите партнера изменять, врать, предавать Вас.
- Уберете повторяющиеся плохие ситуации (например, когда отношения идут по одному сценарию).
- Вновь добьетесь доверия (если Вы совершали “косяки”).
- Прекратите подсознательно разрушать отношения.

Чистим канал общения.

Налаживаем стабильный канал связи и выводим партнера на общение. Актуально в случаях, где партнер не идет на контакт и не отвечает на ваши сообщения.

Прогнозирование поведения людей.

- Научитесь предугадывать поведение партнера.
- Вы узнаете кому можно доверять, а кому нельзя.
- Научитесь “читать” человека с первого взгляда.
- Вычислите предателей в окружении и избавитесь от них.
- Научитесь “вести” партнера к нужной цели.

Две консультации (30-40 минут).

Консультацию провожу лично я, для удобства использую программу skype. На консультацию можно записаться в любой момент, заполнив анкету и выбрав удобный для вас день и время. На консультации можно задавать любые вопросы по вашей ситуации.

Тренинг состоит из серии видеоуроков и домашних заданий, расположенных на специальном сайте. Вам не нужно присутствовать на уроках, вы смотрите их в записи в удобное время. Скачивать тоже ничего не нужно. Вы можете смотреть уроки даже на телефоне. Это очень удобно, согласны?

Кроме того, вы не совершите ошибок, ведь я буду контролировать каждый ваш шаг.

Помните историю Юлии, которая вернула любимого всего за 1,5 недели. Вы хотите также? Сделайте это с помощью **тренинга!**

Вы можете записаться на тренинг, пройти его и вернуть любимого человека, а можете не записаться и жить как амёба ещё год.

Периодически, я поднимаю цену на тренинг. Ведь чем больше у меня удачного опыта и отзывов, тем больше работы. Мне нужно нанимать команду, развивать проект, я ведь хочу помочь всем! Поэтому цены будут расти постоянно.

В этой книге вы прочитали теорию. Но практика более обширна, ведь у каждого своя ситуация с любимым человеком. И практике вы научитесь в моем тренинге.

Не думайте долго. Действуйте, пока он не женился на другой!

Ольга Чиканкова
Проект «Ловология: Наука о Любви!»
[www.lovology.ru](http://www lovology ru)