



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

Бесплатный мини-курс от Бизнес Клуба
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»

ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ: КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРВЫЕ ДНИ, НЕ НАЛОМАТЬ ДРОВ И НАЧАТЬ ВОЗВРАЩАТЬ СЕБЯ

Если вам изменили недавно, если в голове хаос, внутри боль, а мысли не дают ни спать, ни дышать нормально — этот материал для вас.

Это не сухая психология.
Это первая помощь после ИЗМЕНЫ.

Задача этого мини-курса — помочь вам:

- пережить самый тяжёлый этап;
- не разрушить себя ещё сильнее;
- не принять роковых решений в состоянии шока;
- вернуть хотя бы первый контроль над собой;
- сделать первый шаг к восстановлению.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ВЫ ОТКРЫЛИ ЭТОТ МИНИ-КУРС

Значит ИЗМЕНА уже случилась.

И, скорее всего, сейчас у вас внутри именно то состояние, которое переживают почти все после предательства:

- вас то трясёт, то накрывает пустота;
- то хочется плакать, то кричать, то молчать;
- хочется либо вернуть человека, либо уничтожить его;
- мысли крутятся без остановки;
- тяжело есть, тяжело спать, тяжело просто прожить день;
- кажется, что жизнь разделилась на «до» и «после».

Сейчас вам может казаться, что вы теряете контроль над собой.

Но важно понять с самого начала:

Вы не сошли с ума.

Вы не слабы.

Вы не сломаны.

Вы переживаете сильный удар после ИЗМЕНЫ.

И в первые дни после ИЗМЕНЫ ваша задача не в том, чтобы срочно всё понять, всё простить, всё решить или всем всё доказать.

Ваша первая задача — не потерять себя внутри этой боли.

ER





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПЕРВАЯ ПРАВДА: ВАША РЕАКЦИЯ НОРМАЛЬНА

После ИЗМЕНЫ человек может:

- плакать без остановки;
- злиться и мечтать о мести;
- не спать ночами;
- не есть или наоборот заедать всё подряд;
- постоянно прокручивать одни и те же сцены в голове;
- метаться между «ненавижу» и «люблю»;
- хотеть немедленно всё выяснить;
- хотеть вернуть отношения любой ценой;
- чувствовать унижение, стыд, ярость, пустоту и тревогу одновременно.

Это не означает, что с вами что-то не так.
После ИЗМЕНЫ страдает не только сердце.
Страдает чувство безопасности, доверие,
самооценка, ощущение реальности.
Именно поэтому вас штормит.

Важно, чтобы вы запомнили:

Ваша реакция после ИЗМЕНЫ —
это реакция живого человека
на предательство.

**Это не слабость.
Это боль.**





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПЕРВАЯ МЫСЛЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ: ОТОМСТИТЬ

Надо честно сказать то, о чём обычно боятся говорить прямо.
После ИЗМЕНЫ одна из первых мыслей почти у всех одна и та же:
“Я хочу отомстить.”

Хочется:

- причинить такую же боль;
- унижить в ответ;
- написать всё, что думаете;
- разоблачить;
- ударить по репутации;
- сделать так, чтобы человеку тоже стало невыносимо.

И это чувство не нужно лицемерно осуждать.
Оно очень узнаваемое.
Оно понятное.
Оно рождается из боли, унижения, разрушенного доверия и желания вернуть себе ощущение силы.

Но здесь есть очень важный поворот.

Желание мести после ИЗМЕНЫ — нормально.
Действия из мести — почти всегда
разрушительны уже для вас.

Потому что в момент, когда вы мстите в аффекте, вы часто:

- делаете то, о чём потом жалеете;
- втягиваетесь в ещё больший хаос;
- теряете достоинство;
- усиливаете зависимость от человека;
- продолжаете жить не своей жизнью, а вокруг ИЗМЕНЫ.

Поэтому эту тему нельзя сглаживать.
Её нужно прожить честно.

Да, после ИЗМЕНЫ вам может хотеться мести.
Но важно понять, что самая сильная месть —
не всегда действие.
И вот тут начинается главное.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

МЕСТЬ УЖЕ СЛУЧИЛАСЬ

После ИЗМЕНЫ очень важно увидеть правду, которую в боли трудно заметить сразу. Человек, который изменил, уже сделал хуже себе.

Он уже потерял:

- доверие;
- уважение;
- чистоту отношений;
- ощущение безопасности рядом с собой;
- право на безусловную веру в свои слова;
- ту версию себя, которой можно было гордиться.

Даже если внешне он спокоен, даже если делает вид, что ему всё равно, даже если ведёт себя самоуверенно — ИЗМЕНА уже оставила след.

Она уже изменила его место в этих отношениях. Она уже разрушила то, что невозможно вернуть просто словами.

Запомните это:

**После ИЗМЕНЫ боль сейчас у вас.
Но последствия поступка — у него.**

Именно поэтому не нужно добивать себя иллюзией, что “мсть ещё впереди”.

Во многом мсть уже случилась.

Человек сам сделал себя человеком, которому теперь труднее доверять, которого будут помнить через поступок, а не через красивые слова.

А ваша задача — не подарить ИЗМЕНЕ вторую жертву в своём лице.

Самая сильная мсть после ИЗМЕНЫ — не разрушить себя, а восстановить себя. Не унизиться, а сохранить достоинство. Не сломаться, а собрать себя заново.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО РАЗРУШАЕТ ИЗМЕНА НА САМОМ ДЕЛЕ

После ИЗМЕНЫ больно не только потому, что был другой человек.
Больно потому, что ИЗМЕНА рушит сразу несколько опор:

- доверие;
- чувство безопасности;
- ощущение “мы”;
- веру словам;
- планы на будущее;
- ощущение уникальности;
- спокойствие;
- самооценку;
- ясность.

После ИЗМЕНЫ человеку часто кажется:

- “Меня заменили.”
- “Я оказался хуже.”
- “Меня не выбрали.”
- “Со мной что-то не так.”
- “Я проиграл(а).”

Но это ложь боли.

ИЗМЕНА — это выбор другого человека.

Это его поступок.

Это его сбой, его слабость, его двойная жизнь,
его внутренняя трещина.

ИЗМЕНА говорит о нём больше, чем о вас.

Да, вас ранили.

Да, вас предали.

Да, внутри сейчас может быть разрушение.

Но важно не перепутать две вещи:

**Предали доверие.
Но не вашу ценность.**



ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ИЗМЕНА НЕ ОТПУСКАЕТ ГОЛОВУ

После ИЗМЕНЫ мозг начинает работать как будто в режиме чрезвычайной ситуации.

Именно поэтому вы:

- всё время возвращаетесь к одним и тем же мыслям;
- представляете подробности;
- пытаетесь понять “почему”;
- хотите знать всё;
- ищете новые факты, переписки, детали;
- проигрываете разговоры в голове;
- не можете успокоиться даже тогда, когда устали.

Почему так происходит?

Потому что после ИЗМЕНЫ мозг пытается вернуть контроль.

Ему кажется:

“Если я всё пойму, если узнаю все детали, если разберу это до конца — мне станет легче.”

Но в реальности чаще происходит наоборот.

Каждый новый круг мыслей:

- не лечит;
- не возвращает контроль;
- не возвращает отношения;
- не делает вас сильнее.

Он просто снова открывает рану.

Именно поэтому после ИЗМЕНЫ главная внутренняя ловушка — не только сам факт предательства, а мысли по кругу.



ПОЧЕМУ
ОН?

А ЕСЛИ ОНА
БЫЛА НЕ ОДНА?

МОЖЕТ, ВСЁ
БЫЛО РАНЬШЕ?

ЧТО ОН
СКАЗАЛ ЕЙ?

ПОЧЕМУ
ИМЕННО Я?

ГДЕ Я
ОШИБЛАСЬ?

ЧТО БЫЛО
НА САМОМ ДЕЛЕ?

А ЕСЛИ ОН
СНОВА ТАК
СДЕЛАЕТ?

ПОЧЕМУ Я
НЕ ЗАМЕТИЛА?

**Empire OF Reason**

Дисциплина вместо риска

ГЛАВНАЯ ОШИБКА ПЕРВЫХ ДНЕЙ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Главная ошибка после ИЗМЕНЫ —
пытаться решить всю жизнь в шторме.

После ИЗМЕНЫ человек часто хочет срочно понять:

- уходить или остаться;
- прощать или нет;
- бороться или закрывать дверь;
- писать или молчать;
- рассказывать всем или скрывать;
- как жить дальше вообще.

Но в первые часы и дни после ИЗМЕНЫ вы находитесь не в ясности.
Вы находитесь в ударе.

А это значит:

- ваше восприятие искажено болью;
- эмоции скачут;
- желание вернуть, наказать, унизиться и исчезнуть может меняться по пять раз в день;
- решения принимаются не из силы, а из раны.

Поэтому главный принцип первых дней после ИЗМЕНЫ такой:
Не решайте всю жизнь в момент, когда вас ещё трясёт.

Сначала:

- стабилизация;
- сон;
- вода;
- еда;
- пауза;
- минимальный контроль над собой.

Потом — выводы.

Потом — решения.

Потом — действия.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

БЛОК БЕЗОПАСНОСТИ

После ИЗМЕНЫ иногда боль бывает настолько сильной, что человек чувствует:

- “я не выдержу”;
- “не хочу жить”;
- “хочется причинить вред себе или ему(ей)”;
- “мне страшно, что будет дальше”;
- “дома небезопасно”;
- “есть дети, деньги, зависимость, угрозы”.

Это уже не просто переживания после ИЗМЕНЫ.
Это вопрос безопасности.

Если после ИЗМЕНЫ:

- есть угрозы;
- есть насилие;
- есть страх за себя или детей;
- есть мысли о самоповреждении;
- есть ощущение, что вы можете сделать что-то опасное —
не оставайтесь с этим в одиночку.

В таких случаях важно:

- обратиться за живой помощью;
- выйти к безопасному человеку;
- не оставаться одному/одной в тяжёлом состоянии;
- при необходимости обращаться в экстренные службы или к специалистам по месту жительства;
- думать в первую очередь не о “отношениях”, а о безопасности.

После ИЗМЕНЫ нельзя геройствовать ценой себя.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПРОТОКОЛ ПЕРВЫХ СУТОК ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

В первые сутки после ИЗМЕНЫ вам не нужен великий план. Вам нужен протокол выживания.

Сделайте минимум 5 вещей:

- | | |
|---|---|
|  | 1. Пейте воду.
Стресс после ИЗМЕНЫ обезвоживает, усиливает напряжение и ухудшает состояние. |
|  | 2. Поешьте хоть немного.
Не идеально. Не правильно. Просто хоть что-то. Сейчас важно не "здоровое питание", а не оставить тело без ресурса. |
|  | 3. Выйдите на улицу или хотя бы пройдитеесь.
10–20 минут движения после ИЗМЕНЫ снижают внутренний накал лучше, чем бесконечное лежание и прокрутка в голове. |
|  | 4. Найдите одного спокойного человека.
Не толпу советчиков.
Не человека, который будет разжигать вас ещё сильнее.
А одного спокойного человека, с которым можно поговорить. |
|  | 5. Ничего не пишите в истерике.
Ни изменившему человеку.
Ни третьему лицу.
Ни его родственникам.
Ни всем подряд. |

Ваша задача после ИЗМЕНЫ в первые сутки:
не решить всё, а пережить этот день
и не разрушить себя ещё сильнее.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПРОТОКОЛ ТЯЖЁЛОЙ НОЧИ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Ночь после ИЗМЕНЫ почти всегда тяжелее дня.

Почему?

Потому что становится тихо.

Становится темно.

И мозг остаётся один на один с болью.

Именно ночью после ИЗМЕНЫ чаще всего хочется:

- писать;
- звонить;
- выяснять;
- читать переписки;
- смотреть соцсети;
- плакать до истощения;
- принимать роковые решения.

Поэтому нужен отдельный протокол.

Если ночью после ИЗМЕНЫ накрыло:

	1. Не пишите и не звоните. Ночью почти никогда не рождаются хорошие решения.
	2. Не ищите новые детали. Не лезьте в переписки, фото, соцсети. Каждая новая деталь ночью усиливает боль.
	3. Выпейте воды.
	4. Сделайте дыхание: вдох на 4 счёта — выдох на 6 счётов. Повторить 10 раз.
	5. Скажите себе три фразы: • "Сейчас мне не нужно решать всю жизнь." • "Сейчас моя задача — пережить эту ночь." • "Утром я буду мыслить яснее, чем сейчас."
	6. Переведите тело в простое действие: умыться, пройтись по комнате, открыть окно, сменить положение, завернуться в плед, выпить тёплый чай.

Помните:

Иногда после ИЗМЕНЫ победа — это не "быстро восстановиться".

Иногда победа — это просто не добить себя ночью и дожить до утра.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Есть вещи, которые после ИЗМЕНЫ почти всегда ухудшают состояние.

Не делайте этого в первые 72 часа:

- не принимайте судьбоносных решений в шоке;
- не унижайтесь и не умоляйте;
- не мстите в аффекте;
- не пишите длинные эмоциональные полотна;
- не следите круглосуточно;
- не сравнивайте себя с третьим человеком;
- не обвиняйте себя полностью;
- не пытайтесь срочно “стать лучше, чтобы вас выбрали”;
- не решайте будущее ночью;
- не вываливайте всё в соцсети;
- не добивайте себя деталями ИЗМЕНЫ;
- не пытайтесь за один день понять всю правду о человеке и отношениях.

**После ИЗМЕНЫ очень важно не добавит
к боли ещё и собственные импульсивные ошибки.**

ИЗМЕНА уже нанесла удар.

Не делайте следующий удар своими руками.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ ТЯНЕТ ПИСАТЬ, ЗВОНИТЬ И ПРОВЕРЯТЬ

После ИЗМЕНЫ людей часто мучает один и тот же цикл:

- хочется написать;
- хочется проверить, был ли онлайн;
- хочется снова задать вопрос;
- хочется посмотреть страницу;
- хочется узнать, что происходит у него(неё) и у третьего человека;
- хочется найти ещё одно доказательство, ещё одну деталь.

Почему это так тянет?

Потому что после ИЗМЕНЫ мозг думает:

- “Если я узнаю ещё чуть-чуть — мне станет легче.”
- “Если я добьюсь ответа — боль уменьшится.”
- “Если я увижу правду — я успокоюсь.”

Но чаще происходит противоположное:

- вы проверили — стало больнее;
- вы написали — стало унижительнее;
- вы увидели что-то — начался новый круг боли;
- вы получили ответ — он не дал покоя.

Важное правило после ИЗМЕНЫ:

Проверка не лечит.

Она только снова открывает рану.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПРОТОКОЛ: ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РУКА ТЯНЕТСЯ К ТЕЛЕФОНУ

Когда после ИЗМЕНЫ вас тянет проверить, написать, позвонить или посмотреть — не пытайтесь “просто держаться”. Используйте конкретный протокол.



Шаг 1

Спросите себя честно:
“Я сейчас хочу помочь себе?
Или хочу сделать себе больнее?”



Шаг 2

Скажите себе:
“Не сейчас.”
Не навсегда.
Не “никогда”.
А не сейчас.



Шаг 3

Отложите действие на 20 минут.



Шаг 4

На эти 20 минут переведите тело в действие:

- встать;
- умыться;
- пройтись;
- сделать чай;
- выйти на воздух;
- убрать телефон подальше;
- написать мысли в заметки, но не отправлять.



Шаг 5

Если через 20 минут желание осталось — снова задайте себе вопрос:
“Это реально поможет мне после ИЗМЕНЫ?”
Или снова втянет в боль?”
Очень часто уже на этом этапе накал снижается.

Формула:

После ИЗМЕНЫ не всё, что хочется сделать,
нужно делать.
Импульс — не приказ.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ ВСЁ РАВНО ТЯНЕТ НАЗАД

Самое болезненное противоречие после ИЗМЕНЫ такое:
Вас предали.
Но вас всё равно тянет к этому человеку.
И это часто пугает людей ещё сильнее самой ИЗМЕНЫ.

Они думают:

- “Что со мной не так?”
- “Почему я всё ещё люблю?”
- “Почему я скучаю по тому, кто меня ранил?”
- “Почему я готов(а) унижаться?”

Ответ обычно не в слабости.

После ИЗМЕНЫ вас часто тянет не только к человеку, а к:

- привычке;
- прошлой жизни;
- ощущению семьи;
- старому образу отношений;
- версии себя, которая жила “до ИЗМЕНЫ”;
- надежде, что всё можно вернуть назад.

То есть очень часто после ИЗМЕНЫ человек скучает не по реальности, а по образу.

Именно поэтому так важно не путать:

- человека, который был в вашей голове,
- и человека, который реально сделал этот поступок.





КАК ПЕРЕСТАТЬ ИДЕАЛИЗИРОВАТЬ И НАЧАТЬ ВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

После ИЗМЕНЫ память часто начинает обманывать.

Она вытаскивает:

- хорошие моменты;
- близость;
- тёплые воспоминания;
- привычные ритуалы;
- красивые слова.

И замазывает:

- холод;
- ложь;
- тревожные сигналы;
- ситуации, где вам уже было больно;
- моменты, где вы терпели.

Чтобы не остаться в плену образа после ИЗМЕНЫ, сделайте простую, но очень сильную практику.

Запишите 3 списка:



1. Что было хорошего.

Чтобы не впадать в ложь "ничего не было".



2. Что было болезненного и тревожного ещё до ИЗМЕНЫ.

Где вы уже закрывали глаза?
Где вы терпели?
Где уже теряли себя?



3. Что ИЗМЕНА показала о человеке и отношениях.

Не в иллюзии.
А в реальности.

И задайте себе честный вопрос:

"Я скучаю по человеку?"

Или по версии отношений, которой уже нет?"

После ИЗМЕНЫ это один из самых освобождающих вопросов.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ОСТАТЬСЯ ИЛИ УЙТИ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Это один из главных вопросов после ИЗМЕНЫ.
И один из самых опасных, если решать его только болью.

Нет смысла решать этот вопрос из страха:

- “Я не справлюсь один(одна).”
- “Вдруг никого больше не встречу.”
- “Жалко потерянных лет.”
- “Вдруг больше шанса не будет.”
- “Лучше хоть так, чем одному.”

Решение после ИЗМЕНЫ должно идти из силы:

- “Мне так лучше.”
- “Я выбираю это осознанно.”
- “Я не продаю себя за страх одиночества.”
- “Я смотрю не на слова, а на реальность.”

Есть смысл думать об отношениях после ИЗМЕНЫ только если:

- человек признал вину;
- не оправдывается;
- не обвиняет вас;
- прекратил связь с третьим человеком;
- готов к прозрачности;
- уважает вашу боль;
- делает действия, а не обещания;
- готов долго восстанавливать доверие.

Лучше уходить, если после ИЗМЕНЫ:

- ложь продолжается;
- вас делают виноватым;
- вами манипулируют;
- вас стыдят за вашу боль;
- человек хочет “замять и забыть” без ответственности;
- вам хуже рядом, чем одному.

Запомните:

Иногда после ИЗМЕНЫ остаться — это шанс.

А иногда остаться — это предать себя ещё раз.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПЛАН НА БЛИЖАЙШИЕ 7 ДНЕЙ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

После ИЗМЕНЫ не нужно "починить себя за неделю".
Но за неделю уже можно сделать первые шаги к устойчивости.



День 1-2

- ✓ вода, еда, сон, воздух;
- ✓ минимум контактов, которые добивают;
- ✓ никаких больших решений;
- ✓ не оставаться всё время наедине с прокруткой.



День 3-4

- ✓ ограничить слезку и проверки;
- ✓ вернуть минимум структуры в день;
- ✓ выйти из режима "лежу и думаю" в режим "делаю простые действия".



День 5-7

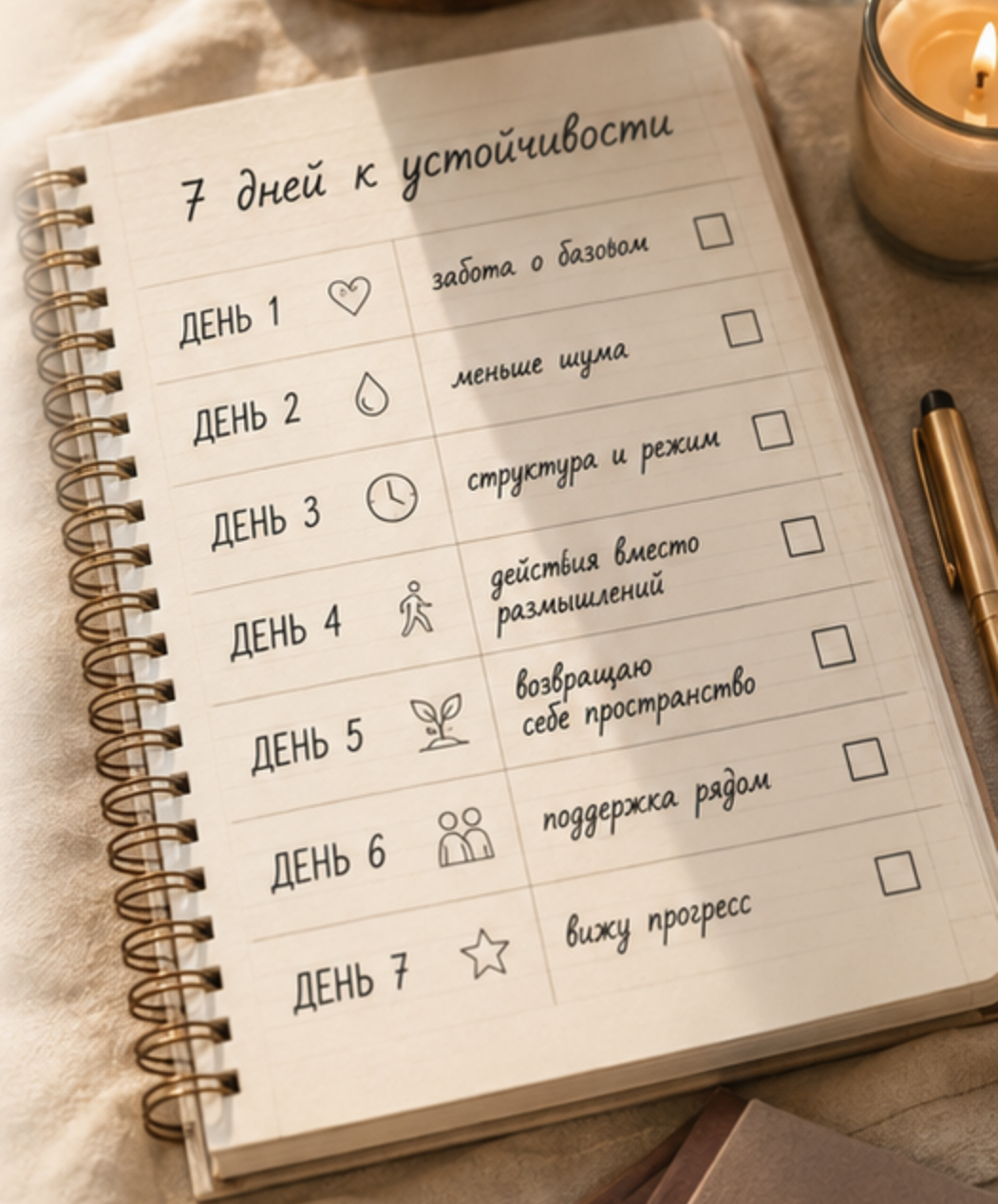
- ✓ начать возвращать себе пространство;
- ✓ встретиться с одним поддерживающим человеком;
- ✓ восстановить хоть один маленький ритуал для себя;
- ✓ заметить, где вы уже немного устойчивее, чем в первый день.



Важная цель недели после ИЗМЕНЫ:
не стать счастливым срочно,
а перестать быть полностью раздавленным.

Сначала вы возвращаете тело.
Потом голову.
Потом достоинство.
Потом жизнь.

ER



BE
KIND TO
YOURSELF



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПЕРЕХОД К ПОЛНОМУ МИНИ-КУРСУ

ЕСЛИ ИЗМЕНА НЕ ОТПУСКАЕТ

Этот бесплатный мини-курс помогает пережить первый удар после ИЗМЕНЫ.

Помогает не наломать дров, не разрушить себя ещё сильнее и пережить самые тяжёлые дни.

Но дальше у большинства людей начинаются новые вопросы:

- Как перестать думать об ИЗМЕНЕ круглосуточно?
- Как пережить тяжёлые ночи спустя недели?
- Как перестать проверять человека и причинять себе новую боль?
- Почему после ИЗМЕНЫ всё ещё тянет назад?
- Как перестать унижаться и возвращать достоинство?
- Как понять — остаться или уйти?
- Как перестать любить того, кто предал?
- Как собрать себя заново и начать новую жизнь?

Именно для этого создан полный мини-курс:

ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ: КАК С ЭТИМ ЖИТЬ? ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И НОВАЯ ЖИЗНЬ

Внутри полной версии:

- пошаговая система восстановления после ИЗМЕНЫ;
- техника остановки навязчивых мыслей;
- протокол тяжёлых ночей и откатов;
- метод, как перестать следить и проверять;
- честный алгоритм решения: остаться или уйти;
- способ перестать жить надеждой и болью;
- план возвращения к себе и построения новой жизни.

Если этот бесплатный мини-курс помог вам пережить первый этап — полная версия поможет пройти путь глубже и сильнее.

Более подробно о полной версии и обо всех материалах по теме ИЗМЕНЫ:



<https://er1234.com/002>





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ФИНАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

После ИЗМЕНЫ сейчас может казаться, что всё разрушено.

Но правда в другом.

Разрушено не всё.

Разрушена иллюзия.

А себя вы ещё можете вернуть.

Запомните главное:

- вас предали, но вас не обесценили;
- вам больно, но это не навсегда;
- ИЗМЕНА ранила вас, но не обязана определить всю вашу жизнь;
- вы не обязаны решать всё сегодня;
- вы можете пройти этот этап без самоуничтожения;
- вы можете вернуть себе уважение, ясность и опору.

Прочитайте медленно:

*Мне больно.
Но я справлюсь.
Меня предали.
Но я не предам себя.
Сейчас я выбираю не хаос.
Сейчас я выбираю вернуть себя.*

