

Рада приветствовать Вас!

Я Елена Апрельская – психолог, коуч личных отношений.

Помогаю полюбить себя и не испортить отношения с близкими.

Без магии, астрологии и эзотерики.



- Опыт работы в индивидуальной практике более 2-х лет
- В моей практике более 200 часов консультаций
- Помогла почти 100 людям сохранить свои семьи или уйти из болезненных отношений, найти себя или свое новое дело, красиво выходить из конфликтов с партнером и близкими людьми, обрести спокойствие, стать увереннее и выйти замуж.

Мини-курс

«ОТПУСКАНИЕ ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Для тех, кто чувствует, что:

1. Ваши предыдущие отношения закончились достаточно давно, но вам не удается построить новые отношения
2. Трудно доверять людям и знакомиться с ними. Как-будто какой-то барьер внутри
3. Нынешние отношения не приносят тех эмоций и чувств. Кажется, что все это не то...
4. Вы совершенно запутались и постоянно обижаетесь на своего партнера, но как это прекратить не знаете

КАК ИМЕННО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСАНИЕ В ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЯХ?

- Во время конфликтов или ссор с партнером вы сильно на него обижаетесь. Затем сравниваете его или его поведение с вашим прошлым партнером.
- Вам начинает казаться, что ваш нынешний партнер ведёт себя хуже, чем тот, что был в прошлом.
- Вы ловите себя на мысли, что довольно часто в своих воспоминаниях возвращаетесь в прошлые отношения. Ваше настроение сразу портится и вы от этого грустите.
- Вам хочется, чтобы ваш партнер стал другим, изменился и сделал вас счастливым человеком. Вам кажется, что только в прошлых отношениях вы были счастливы, нужны и любимы.



ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С ВАМИ НА САМОМ ДЕЛЕ?

1. Вы словно подвесили в прошлых отношениях, постоянно примеряете их на сегодняшнюю реальность, непроизвольно сравнивая с тем, как было раньше.
2. Вы не находитесь в настоящем моменте. Вас нет в нынешних отношениях. Вы где-то там, зацепили. Не видите реальности, не понимаете что с ней делать.
3. Вы не цените своего партнера, свою нынешнюю жизнь и себя в ней.

Это действительно страшно. Вы не чувствуете себя счастливым человеком, потому что вам кажется что где-то там было лучше. Постоянно сомневаетесь и ждете идеальных условий. А как известно, идеальных условий не наступит никогда!



КАК ЖЕ ВСЕ ЭТО ИСПРАВИТЬ?

Самое главное, для начала признать тот факт, что вы действительно продолжаете жить прошлым. Если вам всё ещё грустно, тревожно, больно вспоминать свои прошлые отношения, значит вы их не отпустили. Именно поэтому у вас не клеятся новые отношения или вы находите лишь кратковременные связи, а через некоторое время расстаётесь.

Возможно вы говорите себе: "Уж лучше буду один (одна), чем с кем попало". А значит, сейчас вы не готовы доверять людям и открываться новым событиям в вашей жизни.

Похоже на вас? Вам это знакомо?

Как только вы проработаете и отпустите прошлые отношения, у вас начнут завязываться новые знакомства и будут строиться крепкие и счастливые союзы!

Техника "ОТПУСКАНИЕ ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЙ"

- 1. Обеспечьте себе место, где вас никто не потревожит. Наедине с собой*
- 2. Возьмите лист бумаги, ручку и напишите письмо тому человеку, который Вас «не отпускает»*
- 3. Пишите всё, что чувствуете сейчас к нему, к себе, к тому, что происходит у вас на сегодняшний день.*
- 4. Не анализируйте, не обдумывайте, а просто выписываете всё. Могут появиться слёзы, нахлынуть сильные чувства и эмоции. Не бойтесь этого, продолжайте. Выписывайте слова, мысли, эмоции, чувства, свою боль, Бессилия, разочарование, печаль, тоску, может даже злобу, ненависть, агрессию.*
- 5. Как только почувствуете, что выписали всё и вам стало немного легче, завершите ваше письмо следующими словами.*

"Имя человека (пишите его имя), я тебя вижу. Ты есть в моей жизни также, как я есть в твоей. Я ценю тебя и тот опыт, который у меня есть. Но ты уже в прошлом. Я здесь, в настоящем. Ты теперь лишь моё воспоминание. Я уже другой(ая). Время другое, я изменился(лась), повзрослел(а). Я тебя отпускаю. Как отпускаю и весь тот опыт, который получил(а) благодаря тебе. Дальше я пойду самостоятельно. Я благодарю тебя и отпускаю".

**!!! Эту часть зачитать
вслух!!!**

КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТ ПРАКТИКИ «ОТПУСКАНИЕ ПРОШЛЫХ

- Осознаете те непрожитые или подавленные эмоции, которые у Вас остались от прошлых отношений?
- Примите их как данность, не отрицая и не пряча от самих себя. «Отделите» себя настоящего от того(той) себя, с которым(ой) ассоциируете себя в прошлом
- Отпустите эмоции и давящие изнутри чувства. Они перестанут оказывать на вас влияние



КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТ ПРАКТИКИ

«ОТПУСКАНИЕ ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЙ»?

- Освободите вашу голову для новых приятных чувств, эмоций и ощущений
- Расслабитесь, поскольку все, что происходило с вами в прошлых отношениях, больше на вас не влияет
- Испытаете чувство облегчения и желания идти вперед, настроение улучшится
- Захотите довериться и открыться новому опыту в вашей жизни, знакомиться с людьми, строить новые полноценные отношения или делать счастливей то, что есть у вас сейчас!



БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА
ВНИМАНИЕ!

Красивых Вам отношений!

Ваш личный психолог, Елена Апрельская