

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ



WWW.EBOOKEXE.RU

Как справиться с одиночеством

«Открытое приглашение к жизни, любви и истинному общению»

Почему я написала эту книгу

Добро пожаловать, мои дорогие читатели!

Если, читая это, вы чувствуете себя одиноко, значит, вы не одиноки.

Причина

Я написала эту книгу, потому что знаю, что это такое. Одиночество — тема, которая мне очень близка, потому что я много раз переживала чувство пустоты и бессмысленности, и это чувство мне не в новинку.

Я пережила каждый захватывающий момент. Долгие-долгие часы, которые кажутся днями, одинокие ночи, когда я плачу в тишине, проливая соленые слезы на подушку, отсутствие желания встречать следующий день и мысль о желании...покончить со всем!

Неважно, если у вас есть девушка/парень, муж или жена? Независимо от того, насколько близки вы с ними, есть части вашей личности, которые они просто не понимают! Боль не утихает после того, как вы поделитесь ею со своим лучшим другом, компанией приятелей или даже с психологом! Кажется, они тебя понимают, но ты хочешь, чтобы они почувствовали твою боль.

Я тебе сочувствую, мой друг. Честное слово.

Но у меня есть хорошие новости для всех нас, одиноких сердец. Я пережила это, и у меня есть способ решить проблему, если не облегчить боль, то хотя бы исправить её.

Мои рассказы и произведения, собранные в этой книге, преследуют несколько целей:

Понимание теории одиночества поможет лучше понять себя.

Понимание чувств, связанных с одиночеством.

Развитие здорового чувства любви поможет вам преодолеть проблемы.

Практические шаги, чтобы разорвать порочный круг одиночества.

Замените чувство одиночества здоровыми мыслями.

Я искренне надеюсь, что после прочтения этой книги вы будете лучше подготовлены к борьбе с одиночеством. Даже если вы сами не чувствуете себя одинокими, возможно, вы знаете кого-то, кто испытывает одиночество. Используйте эту информацию, чтобы помочь им и сделать их мир лучше.

Совсем одна!

Каждый человек в мире хотя бы раз испытывал это чувство. Особенно в наше время стремительного технологического прогресса чувство одиночества быстро нарастает.

Во-первых, необходимо уточнить, что означает одиночество.

Одиночество - это эмоциональное состояние. В этом состоянии люди испытывают отчуждение от окружающих, а также глубокое чувство пустоты, из-за которого общение с ними теряет смысл.

Этот человек может находиться в большой толпе или в одиночестве, быть женатым/замужем, молодым/молодой. В целом, ему/ей очень трудно устанавливать связи с другими людьми, и он/она испытывает освобождение от значимых отношений.

Это не следует путать с тем, чтобы быть одному.

Быть одному не значит быть одиноким, потому что иногда человеку полезно побыть одному, а иногда это может быть очень полезно, поскольку дает возможность отдохнуть, восстановить силы и заново открыть для себя часть своей жизни.

Какие общие симптомы одиночества, если вы читаете эту книгу?
Держу пари, вы можете испытывать один из этих симптомов.

Вы считаете, что ваши проблемы настолько уникальны, что другие люди их не понимают.

В результате вы чувствуете, что другие люди в этом мире имеют друзей, а у тебя нет.

Вы испытываете сильную неуверенность в себе во всем, что делаете.

Вы чувствуете, что когда совершаете ошибку, вам становится очень стыдно.

Когда находишься в толпе, чувствуешь, что тебя заглушают их голоса.

Вы чувствуете стеснение и страх перед другими

Низкую самооценку

Чувство гнева, защитная реакция и критика по отношению ко всему, даже если это не направлено против вас.

Боятесь незнакомцев и отказываетесь разговаривать, не желая вступать в оживленную беседу.

Убежденность в том, что с тобой что-то не так.

Чувство тревоги и грусти от мысли, что никто не знает, насколько вам плохо и одиноко.

Потеря способности проявлять напористость, ощущение «невидимости».

Нежелание принимать перемены и нежелание пробовать что-либо новое.

Чувство как-будто ничто другое не имеет значения, и размышления о самоубийстве.



Как найти свою половинку

Что содержит книга:

10 главных сложностей на пути к своей половинке

10 способов решения этих сложностей.

10 главных ошибок. Не совершаете ли Вы их?

Что Вы можете сделать прямо сейчас?!

[Получить бесплатно>>](#)



Перенаселенный, но изолированный

Бывало ли у вас такое чувство, что ваша жена или муж вас не понимают? Ваш супруг или любимый человек находится рядом, но это не заполняет эту пустоту.

Многие люди так считают, но их компания лишь еще глубже погружает вас в одиночество!

Люди так думают, потому что все мы уникальны и разные.

Понимаете:

Во всей вселенной нет никого, кто обладал бы таким же характером, идеями, образом жизни и потребностями, как вы. НИКТО! Даже близнецы не подойдут! Как можно удовлетворить все эти потребности, учитывая индивидуальные особенности каждого человека?

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

В Библии есть цитата, которая гласит: «Если я пытаюсь вынуть сучок из глаза ближнего моего, то сначала я должен вынуть доску из СВОЕГО собственного глаза, тогда я смогу ясно видеть, прежде чем пытаться вынуть его сучок».

Как это применимо на практике?

Понимая, что другие люди не обязаны удовлетворять наши потребности, мы каким-то образом учимся меньше ожидать от других и это облегчает боль, потому что мы перестаем ожидать от других большего! Мы учимся лучше принимать их и меньше осуждать, что становится первым шагом к излечению от одиночества – проявлению снисхождения к другим!

Мы — сумма пяти человек, с которыми проводим большую часть времени.

Запомните это.

Если вы общаетесь с негативно настроенной компанией, которая постоянно вас угнетает, неудивительно, почему вы чувствуете себя одиноким и негативным. Неудивительно, что дети уезжают из дома, подальше от негативно настроенных родителей, или перестают общаться с окружающими. Собирайтесь вместе с определенными группами друзей. Не позволяйте яду истощать вашу энергию.



Как вернуть мужчину без унижений, медитаций и СМС

Суть метода:

Вы создаете условия, где он сам пересматривает свое решение. Без унижений, звонков, манипуляций и энергетических практик.

В аудиокурсе:

- Психология мужчины на каждом этапе разрыва
- Пошаговые действия для каждой ситуации
- Что категорически нельзя делать
- Как распознать "точку невозврата"



[**Узнать подробнее>>**](#)

Эмоциональные страдания в мире без любви

Как же мучительное чувство одиночества проникает в сердца мужчин и женщин по всему миру? Даже суперзвезд, которые были Иконой поколений, которой восхищаются миллионы, чувствуют себя неудовлетворенными. Например, Дженис Джоплин, Курт Кобейн.

Чувство одиночества в значительной степени обусловлено неспособностью человека любить других. Симптомы одиночества усиливают боль до такой степени, что заставляют нас сосредотачиваться на себе и создают эгоцентризм, который препятствует любви к другим.

У вас когда-нибудь болел живот? О ком вы думаете в этот момент?

Это иллюстрирует тот факт, что мы думаем только о себе. Это показывает, насколько мучителен и полон боли мир, в котором мы живем.

Кроме того, боль проходит, как боль в животе. Так называемый кризис среднего возраста все больше превращается в кризис «молодых взрослых», поскольку уровень самоубийств резко возрастает, а большинство болезней в мире сегодня вызываются психическими расстройствами или лечатся в психиатрических отделениях.

Основа доверия между людьми разрушается, и все меньше людей открываются друг другу. Из-за нежелания открываться другим возникают симптомы одиночества, поскольку другие люди тоже не хотят открываться. Это коснется вас, если вы сами сначала не откроетесь другим.

Если вы хотите быть окружены друзьями, сначала сами станьте другом для других.

Говорят, что

Любить – это глагол, а не чувство.

Любовь, или, скорее, её отсутствие, порождает одиночество, зарождающееся в сердце человека. Страшно осознавать, что во многом мы формируемся под влиянием других людей (вспомните пять человек, с которыми мы проводим большую часть времени), которые держат нашу судьбу в СВОИХ руках.

Мы должны сначала полюбить себя! Это невозможно.

Любовь даёт жизнь другим. Но самое важное — помнить, что для того, чтобы по-настоящему любить другого человека, отдайте то, чего у вас нет!

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Возможно, вы думаете, что "любите". Красивая девушка или симпатичный парень, если ты себя не любишь (есть песня, в которой так поется): Я был никем, пока не встретил тебя, или моя жизнь была бессмысленной, пока ты не появилась в моей жизни, но это не любовь..

Вы можете восхищаться этим человеком, потому что он или она красивы, вы можете боготворить этого человека, потому что считаете его или её лучше, вы даже можете пожертвовать своей жизнью ради него или неё, ради своего эгоистичного стремления к само удовлетворению, но вы не любите.

Любить — это глагол. Это действие. Чувство «любви» на самом деле является результатом действия этого глагола.

Полюбив себя в первую очередь, вы закладываете основу для любви к другим, без которой это будет всего лишь беспочвенным актом самообмана.

Но как мы можем любить себя, если нас никогда не любили? В следующей главе мы рассмотрим этот вопрос.



Прекращение Эмоционального переживания

Набираете ли вы вес во время стресса? Боитесь ли вы скуки, потому что знаете, что будете есть, чтобы скоротать время? Это лишь некоторые из симптомов эмоционального переживания, и, возможно, именно по этой причине вам поможет это руководство.

[**>>Получить комплект**](#)



Учимся любить

Как сделать первый шаг к преодолению одиночества? Научиться любить. Но сначала мы должны разобраться в парадоксе любви.

Когда мы чувствуем себя одинокими, нам кажется, что мы находимся в невыносимой тюрьме. По своей природе одиночество подобно боли в животе – Внимание сосредоточено исключительно на нас самих. Поэтому мы пытаемся заполнить эту пустоту, находя других людей, которые подарят нам ту самую любовь, в которой мы нуждаемся.

Люди часто пытаются сделать что-то для других, чтобы заслужить их

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

любовь. Они обмениваются услугами, думая, что проявляют любовь. Мы знаем, что наше одиночество может быть заполнено только любовью других, и поэтому мы должны чувствовать себя любимыми другими.

Парадокс любви заключается в следующем:

Если мы попытаемся заполнить пустоту собственного одиночества, ища любви у других, мы неизбежно не найдем утешения, а лишь еще большую тоску. Другими словами, если мы будем искать любовь, в которой нуждаемся, мы никогда ее не найдем.

Когда человек ориентирует свою жизнь на удовлетворение собственных потребностей, когда он ищет любви, в которой нуждается, он, по сути, эгоцентричен, каким бы жалким он ни был. Пока он сосредоточен на себе, его способность любить всегда будет оставаться ограниченной.

Каково же тогда решение?

Если человек стремится не получать любовь, а давать её без каких-либо условий, он станет любимым, и в конце концов его непременно полюбят окружающие.

Мы должны перестать заботиться о себе и начать заботиться о других. Начиная с конечной цели – то есть, сосредоточившись на результатах акта любви к другим, не беспокоясь ни о чём. Стремление к личной выгоде — это первый шаг к обретению любви и облегчению боли одиночества.

Каждый человек на Земле в той или иной степени способен любить.

Все мы в той или иной степени способны переключить внимание с себя на потребности и заботы других. Всё зависит от наших возможностей. Если мы готовы дарить любовь, способны ли мы сами получить её от других?

Когда мы спрашиваем других: «Что вы для меня сделали?», мы терпим неудачу.

Решение любить других без каких-либо условий — это как пожертвование (мы ничего не ожидаем взамен, даже удовлетворения эго или облегчения чувства вины), а не как бартер.

Даже если вначале вы способны любить мало, вас будут любить мало. Именно эта любовь даст вам силы расти, порождать больше любви и, в свою очередь, получать больше любви от других.

Но всегда помните, что, совершая это самопожертвование, наши мысли должны быть сосредоточены не на нас самих, иначе ничего не получится.

Законы притяжения

Каков человек в своих мыслях, таков и он.

Вы когда-нибудь задумывались, почему определенные люди получают вежливое, уважительное «Доброе утро, Иван Петрович», а другие получают: «Привет, дружище!» или "Привет, Димон! «Как лечение?»»

Видите ли, то, как люди реагируют на вас, зависит от того, как вы сами себя воспринимаете. Как вы думаете, почему люди судят о книге по обложке или о плохом человеке по его одежде? Я знаю, это несправедливо, но то, как человек... Если человек думает в глубине души, он воплотит в жизнь или даже осуществит свои мысли!

Закон притяжения — это не что-то новое; так устроен мир. Это подтверждается законом Мерфи — тем, чего мы чаще всего не делаем. То, чего мы хотим, случается слишком часто, именно поэтому упавший бутерброд с маслом всегда оказывается не с той стороны!

Даже будучи школьником, я всегда надеялся, что, когда увижу кого-нибудь сидящим в классе и не знающим, как ответить на вопрос учителя, я тоже смогу помочь. В глубине души я слышал шепот: «Не выбирай меня... ПОЖАЛУЙСТА, не выбирай меня «И учительница всегда так делала. Неважно, где я сидел, у учительницы была какая-то способность читать мысли, она знала, что я не знаю ответа или не слушаю».

Как это применяется? Как преодолеть одиночество?

Если вы будете «излучать» ауру ненужности, вы почувствуете себя ненужным, и ваши друзья неосознанно вас отвергнут. Перестаньте вести себя как мокрый, никому не нужный щенок, только что сбежавший из приюта.

Скажите себе: «Ты находишь меня привлекательной, я - приятная и хорошая компания. «Правда, мы не всегда можем убедить себя в том, что мы достойны любви, привлекательны и что людям нравится находиться рядом с нами».

Но поскольку мы не можем контролировать мысли других, такая форма утверждения на самом деле обманывает наш разум, заставляя его думать...Мы любимы и привлекательны.

Попробуйте и убедитесь сами!

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Практические шаги для преодоления одиночества

Существует несколько способов начать справляться с одиночеством, включая необходимость заводить друзей, делать что-то для себя или учиться чувствовать себя лучше в целом.

Постоянно напоминайте себе, что чувство одиночества — это не навсегда и со временем вы это преодолеете.

Постарайтесь поговорить с кем-нибудь **НОВЫМ**. Я знаю, это сложно, но нужно набрать обороты, и первый шаг обычно самый трудный, но и самый необходимый.

Попадайте в новые ситуации, где вы будете знакомиться с людьми. Участвуйте в тех видах деятельности, которые вас искренне интересуют. Встречайтесь с людьми, разделяющими ваши интересы.

Вступайте в различные общества, такие как церковные группы, организации и другие.

Прекратите слушать одинокие песни(например, All by Myself – Селин Дион).

Откройтесь другими, в первую очередь не стоит ожидать, что люди будут делиться своими проблемами с замкнутым человеком.

Не судите о новых людях по прошлым отношениям со старыми знакомыми. Старайтесь взглянуть на каждого встречного с новой точки зрения, вместо того чтобы осуждать его.

Обычно завязываются близкие дружеские отношения постепенно, по мере того как люди учатся делиться своими внутренними чувствами. Не стоит торопиться вступать в тесную дружбу, слишком много рассказывая о своих отношениях или ожидая, что это сделают другие.

Не стоит ограничиваться только романтическими отношениями. Платонические или даже случайные дружеские отношения могут быть чрезвычайно приятными.

Никогда не пренебрегайте правильным питанием, физическими упражнениями и достаточным сном. Одна из главных причин депрессии, ведущей к одиночеству, — это недостаток этих вещей.

Проведение времени в одиночестве - это поможет вам внимательнее присмотреться к себе.

Не будь паразитом, отправьте электронное письмо своим друзьям.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Если вы ищете у них сострадания и сочувствия, они будут рядом. Но если вы постоянно и нудно рассказываете о своих проблемах, это становится назойливым, и ваши друзья в лучшем случае просто будут вас развлекать.

Вспомните приятные моменты и цените то, что у вас есть.

Освоить новый навык. Успех в достижении чего-либо заставит вас почувствовать себя хорошо.

Если вы страдаете от длительной депрессии, нет ничего плохого в том, чтобы обратиться за помощью.

Получение рецепта — это совершенно нормально.

МЕДИЦИНСКАЯ консультация.

Недостаток определенных химических веществ в организме также является причиной депрессии и легко поддается лечению. Если мы чувствуем голод и ищем еду, то правильный прием лекарств в правильной дозировке — это верный способ справиться с депрессией и почувствовать себя менее одинокими.

Обратитесь к консультанту и поговорите наедине.

Уделите время молитве..



Ценная

Как идти по жизни, перестав быть «удобной»

Составьте собственную программу счастливой наполненной жизни.

Получите поддержку, энергию и план действий.

[Узнать подробнее>>](#)



Разрыв разрушительного цикла

Предостережение:

Не изображай из себя героя только потому, что тебе одиноко.

Гордые люди празднуют свою славу.

Возможно, вы удивитесь. Самосожаление — это тонкая форма гордыни.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Длительное пребывание в одиночестве действительно опасно, потому что мы созданы для того, чтобы иметь отношения друг с другом.

Это важная черта человеческой природы, которую невозможно искоренить. Если вы выросли, живя в одиночестве в тайге, вы, скорее всего, будете взаимодействовать с животными или растениями и разговаривать с ними на своем родном языке.

Наибольшее беспокойство вызывает то, что когда человек слишком долго пребывает в одиночестве, могут произойти следующие вещи.

Человек, страдающий от одиночества, избегает любых попыток восстановить связь с окружающими, причиняя им много боли, когда его попытки помочь ему встречают отказ.

Отношения с окружающими постепенно рушатся, и когда люди начинают игнорировать одинокого человека, они почувствуют себя более оправданными, когда наконец воскликнут: «Посмотрите на них; я был прав с самого начала, что им было на меня наплевать!»

Человек, зависимый от одиночества, в конце концов привыкает к боли и принимает одиночество как образ жизни. Ему слишком лень что-либо менять.

Его болезнь распространилась на других «выживших».

Этого должно быть достаточно, чтобы вас мотивировать на действия.
Не ждите, сделайте это СЕЙЧАС!

Вот интересная цитата:

Одиночество было первым, что око Божье назвало недобрым.

- Джон Милтон

Обретение смысла жизни в дикой природе

Вот история, призванная вас мотивировать. Когда утихнет пыль, и мы заработаем все деньги мира, достигнем вершины славы и обретем абсолютную власть, что же придает нам истинный смысл жизни?

Многие живые организмы нуждаются друг в друге для выживания. Если вы когда-нибудь видели осину в Колорадо, вы, возможно, заметили, что она не растет поодиночке. Осины встречаются группами или рощами.

Причина в том, что осина выпускает новые побеги из корней. В небольшой роще все деревья могут быть фактически соединены своими корнями!

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Гигантские калифорнийские секвойи могут возвышаться на 90 метров в высоту. По всей видимости, для этого им необходимы чрезвычайно глубокие корни. Чтобы защитить их от сильных ветров. Но нам говорят, что их корни на самом деле довольно неглубокие — для того, чтобы собрать как можно больше поверхностной воды. И они распространяются во всех направлениях, переплетаясь с другими секвойями.

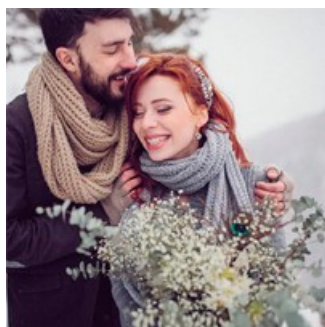
Таким образом, все они скованы между собой. Деревья поддерживают друг друга во время ветра и бурь. Подобно осинам, они никогда не стоят в одиночестве. Они нуждаются друг в друге для выживания.

Люди тоже связаны системой корней. Мы рождаемся в семье и аучитесь заводить друзей как можно раньше. Мы не созданы для выживания долго без людей.

Подобно секвойе, нам нужно поддерживать друг друга. Когда нас обрушивают порой жестокие жизненные бури, нам нужна поддержка и опора со стороны других.

Вы справлялись со всем в одиночку? Возможно, пришло время позволить кому-то другому помочь вам не сбиться с пути. Или, возможно, кому-то нужно вас удержать.

---Автор неизвестен ---



Два секретных слова, действующие на мужчин безотказно

Вы станете для него единственной и самой желанной!

Невероятно манящей и очаровательной!

От таких женщин не уходят!

Их любят и носят на руках!

[Полчить бесплатно>>](#)



Жизнь по-прежнему имеет смысл.

Завершу эту книгу стихотворением. Прочитайте его несколько раз и дайте смыслу проникнуть в вас.

Если есть будущее, значит, есть и время для исправления ситуации. Время увидеть, как ваши проблемы подходят к концу.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Жизнь никогда не бывает безнадежной, как бы велика ни была ваша скорбь, если вы с нетерпением ждете нового завтра. Если есть время для желаний, значит, есть время и для надежд. Когда всё пройдёт. Ты вслепую блуждаешь в поисках сомнений и тьмы. Хотя ваше сердце может быть тяжелым и болящим, если есть время для молитвы, есть время и для исцеления. Так что, если за вашим окном виднеется рассвет... Слава Богу за обещание, данное разумом и душой болит. Если после окончания жатвы осталось достаточно зерна для сбора остатков, значит, наступило новое завтра, и жизнь по-прежнему имеет смысл.

~ Автор неизвестен~

Берегите себя и желаю вам прекрасной жизни!