

НЕВИДИМИТЕ ПРИЧИНИ ДА НЕ СРЕЩАМ ПОДХОДЯЩИЯ ПАРТНЬОР

7 подсъзнателни модела,
които саботират любовта
в живота ни

*Първо
срещам себе си,
после срещам
любовта.*



Автор:

Грациела Софрониева

Тренинг за щастие

За автора

Здравей, аз съм Грациела
Софрониева.

Вече повече от 5 години работя с жени, които искат да излязат от повтарящи се житейски сценарии, тревожност, липса на любов към себе си, трудности във взаимоотношенията и блокажи към изобилието.

Създадох собствен интуитивен констелационен подход, чрез който помагам на хората да достигнат до истинската причина за своите предизвикателства и да започнат дълбока вътрешна трансформация.

<https://graciela.eu/>



**Понякога човек не е сам,
защото няма достойни хора
около него.**

**Понякога не е сам, защото
няма шанс.**

**Понякога не е сам, защото
любовта го е забравила.**



**Понякога човек е сам, защото
вътре в него има невидими
програми, които не му
позволяват да допусне
подходящия партньор.**



Може би и ти си се питала:

„Защо все не срещам правилния човек?“

„Защо привличам емоционално недостъпни партньори?“

„Защо връзките ми започват добре, а после се разпадат?“

„Защо давам много, а получавам малко?“



„Защо се страхувам от близост, въпреки че копнея за любов?“



**Тази книжка няма за цел да те
обвинява.**

**Тя има за цел да ти помогне да видиш
онова, което често остава скрито.**

**Защото любовта не идва само когато я
искаме.**

**Любовта идва, когато сме вътрешно
готови да я приемем.**



ГЛАВА I

ЛЮБОВТА НЕ ЗАПОЧВА ОТ ПАРТНЬОРА

Много хора мислят, че любовта
започва в момента, в който срещнат
подходящия човек.

Истината е друга.

Любовта започва много преди
срещата.

Тя започва от отношението към себе
си.

От това какво вярваш, че заслужаваш.



От това как си видяла любовта в
семейството си.



От това каква болка още носиш.

От това колко си готова да бъдеш
видяна, избрана и обичана.

Партньорът не създава твоите
вътрешни модели.

Той само ги активира.

Ако вътре в теб има страх от
изоставяне, партньорът ще го докосне

Ако има страх от предателство, той ще
го покаже.







Ако има ниска самооценка, ти ще
избираш хора, които я
потвърждават.

Затова въпросът не е само:

„Къде е подходящият партньор?“

Истинският въпрос е:

„Коя част от мен още не е готова
да го допусне?“



ГЛАВА 2

ПЪРВА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: ВРЪЗКАТА С БАЩАТА

За жената бащата често е първият
образ на мъжката енергия.

Начинът, по който бащата е присъствал
или отсъствал, оставя дълбок
отпечатък.

Ако бащата е бил студен, отсъстващ,
критичен, недостъпен или
непредсказуем, жената може
несъзнателно да търси подобна
енергия и в партньорите си.

Не защото го иска.



А защото ѝ е познато.



Познатото невинаги е здравословно.



Но за подсъзнанието познатото често изглежда безопасно.

Така жената може да избира мъже,
които:

- не я избират напълно
- не са емоционално достъпни
 - идват и си отиват
 - не дават сигурност
 - карат я да се доказва
- напомнят ѝ усещането от детството



Тогава любовта започва да прилича на
борба.

Жената не просто обича.

Тя се опитва да бъде видяна.

Да бъде призната.

Да бъде избрана.

Да получи от партньора това, което не
е получила от бащата.





ПРАКТИКА



Отговори писмено:

Какъв беше моят баща към мен?

Чувствах ли се видяна от него?

Чувствах ли се защитена?

Трябваше ли да се доказвам, за да
получа внимание?

Какъв тип мъже избирам днес?

С какво те приличат на баща ми?



ВТОРА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: ВРЪЗКАТА С МАЙКАТА

Майката е първият образ на
любовта, близостта, грижата
и женствеността.



Ако жената е имала трудна
връзка с майката, това може
да се отрази дълбоко на
начина, по който допуска
любовта.



Ако майката е била жертвена,
контролираща, студена,
тревожна, критична или
емоционално недостъпна,
жената може несъзнателно да
носи няколко вътрешни
решения:

„Не искам да бъда като нея.“

„Не мога да се отпусна.“



„Любовта боли.“

„Жената трябва да търпи.“



„Не мога да разчитам на никого.“

Така тя може да стане прекалено независима.

Прекалено контролираща.

Прекалено недоверчива.

И въпреки че иска партньор, вътрешно не му позволява да се приближи.

Понякога жената казва:

„Искам силен мъж.“

Но вътре в себе си не му оставя място да бъде силен.

Защото тя отдавна е свикнала да се справя сама.



ПРАКТИКА

Довърши изреченията:

От майка ми научих, че любовта е...

От майка ми научих, че жената
трябва...

От майка ми научих, че мъжете са...

Не искам да повторя съдбата на майка
ми в...

Все още нося от нея...

Готова съм да освободя...



ГЛАВА 4



ТРЕТА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: СТРАХЪТ ОТ БЛИЗОСТ

Много хора мислят, че се
страхуват от самотата.

Но често истината е друга.

Те се страхуват от близостта.

Защото близостта означава да
бъдеш видяна.

Да бъдеш уязвима.

Да бъдеш истинска.



Да позволиш на някого да влезе в
твоя вътрешен свят.



Ако в миналото близостта е била
свързана с болка, контрол,
предателство или изоставяне,
човек може да започне да я
избягва.

Тогава се появяват вътрешни
противоречия.

Една част от теб казва:





„Искам любов.“

Друга част казва:

„Опасно е.“

И точно тази втора част често саботира връзките.

Може да избираш недостъпни партньори.

Може да бягаш, когато някой стане сериозен.

Може да намираш недостатъци в хората.

Може да казваш, че няма подходящи мъже, но всъщност да не допускаш никого истински близо.



ПРАКТИКА

Отговори честно:



Какво ме плаши в истинската
близост?

Какво може да се случи, ако се
доверя?

Какво ще изгубя, ако обичам?

Какво ще стане, ако някой наистина
ме избере?

Позволявам ли си да бъде видяна
такава, каквато съм?





ЧЕТВЪРТА НЕВИДИМА ПРИЧИНА:
ЛОЯЛНОСТ КЪМ РОДОВАТА СЪДБА

Понякога жената не е сама само заради
личната си история.

Понякога тя носи лоялност към съдбата
на майка си, баба си или друга жена в
рода.

Ако в рода е имало жени, които са били
изоставени, предадени, унижени, самотни
или нещастни в любовта, жената може
несъзнателно да повтори подобна съдба.

Не защото го иска.

А защото принадлежи.





Подсъзнателната лоялност казва:

„Ако те са страдали, аз нямам право да
бъда щастлива.“

„Ако майка ми не е била обичана, аз не
мога да имам повече от нея.“

„Ако жените в рода са били сами, и аз
трябва да съм сама.“

Това не е логично.



Но подсъзнанието не работи с
логика.

То работи с принадлежност.

И понякога човек избира самота
не защото няма любов, а защото
несъзнателно вярва, че така остава
верен на рода си.



ПРАКТИКА

Попитай себе си:



Каква е била съдбата на жените в моя род?

Имало ли е самота?

Имало ли е изоставяне?

Имало ли е тежки бракове?

Имало ли е жени, които са страдали в
любовта?

Повтарям ли нещо от тяхната история?

Имам ли право да бъда щастлива, дори ако
те не са били?



ПЕТА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: НИСКАТА САМООЦЕНКА

Човек не избира според това, което иска.

Често избира според това, което вярва, че заслужава

Ако дълбоко в себе си жената вярва, че не е достатъчно добра, достатъчно красива, достатъчно ценна или достатъчно важна, тя може да допусне партньори, които потвърждават тази болка.

Тя може да търпи:

- липса на внимание
- липса на уважение
- студенина



- половинчатата любов



- връзки без яснота

- мъже, които не я избират
напълно

Защото вътрешно си казва:

„Може би това е най-доброто,
което мога да получа.“

Но това не е истина.

Това е рана.



Жената, която не познава
стойността си, често се
опитва да я получи чрез
мъж.

Но никой партньор не
може да ти даде стойност,
ако ти самата не си готова
да я признаеш.



ПРАКТИКА

Напиши:



Какво вярвам за себе си като жена?

Какво вярвам, че заслужавам в
любовта?

Какво съм търпяла, въпреки че ме е
наранявало?

Къде съм се съгласявала на малко?

Как би изглеждала любовта, ако
наистина знаех цената си?



ГЛАВА 7



ШЕСТА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: СПАСЯВАШ ВМЕСТО ДА ОБИЧАШ

Много жени бъркат любовта със спасяване.

Те не избират партньор.

Избират проект.

Мъж, когото трябва да оправят.

Да излекуват.

Да променят.

Да вдъхновят.

Да изведат от трудностите му.

В началото това може да изглежда като
любов.



Но всъщност често е роля.

Ролята на спасител.

Когато жената спасява, тя не стои
до мъжа като партньор.

Тя застава над него.

Като майка.

Като терапевт.

Като учител.



Като човек, който знае по-добре.

И тогава връзката губи равенството.

Мъжът става дете.

Жената става майка.

А любовта изчезва.

Защото партньорството не е спасителна
акция.

Партньорството е среща между двама
възрастни.



ПРАКТИКА

Отговори:



Избирам ли мъже, които имат нужда
от спасяване?

Опитвам ли се да променям
партньора?

Чувствам ли се ценна, когато съм
нужна?

Страхувам ли се, че ако не помагам,
няма да бъда обичана?

Къде бъркам любовта с грижа, жертва
или контрол?



СЕДМА НЕВИДИМА ПРИЧИНА: НЕ СИ
ИЗБРАЛА СЕБЕ СИ

Понякога жената казва:

„Искам някой да ме избере.“

Но тя самата още не е избрала себе
си.



Не избира своето спокойствие.

Не избира своите граници.

Не избира своите нужди.

Не избира своето достойнство.

Не избира своята истина.



Тя чака някой отвън да ѝ покаже, че е
ценна.

Но любовта не идва, за да ни спаси от
нас самите.

Любовта идва, когато вече започваме
да се прибираме към себе си.

Когато спрем да молим за трохи.

Когато спрем да чакаме някой да ни
даде позволение да бъдем щастливи.



Когато кажем:

„Аз вече избирам себе си.“

Тогава енергията се променя.

И вече не привличаме хора от
липса.

Започваме да привличаме от
цялост.



ФИНАЛЕН ТЕСТ



ГОТОВА ЛИ СЪМ ЗА ЗДРАВА ЛЮБОВ?

Отговори с ДА или НЕ.

Мога да казвам НЕ без вина.

Не търпя неуважение.

Не се опитвам да спасявам
партньора.

Позволявам си да бъда уязвима.

Знам какво искам в една връзка.

Не се съгласявам на половинчата
любов.

Уважавам себе си.

Мога да бъда сама, без да се
чувствам провалена.

Не търся партньор от страх, а от
желание за споделяне.

Вярвам, че заслужавам любов.



РЕЗУЛТАТ

0 – 3 отговора ДА

Все още има вътрешни модели,
които може да саботират
любовта.

4 – 7 отговора ДА

На път си към по-здравословен
избор, но има още какво да
осъзнаеш.

8 – 10 отговора ДА



Имаш добра основа за зряла,
спокойна и осъзната любов.



ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА НОВ ИЗБОР

Прочети бавно:



Аз вече не избирам любов от страх.

Не избирам любов от липса.

Не избирам любов, в която трябва да
се доказвам.

Не избирам любов, в която съм
невидима.

Не избирам любов, в която трябва да
спасявам.



Аз избирам себе си.



Избирам своето достойнство.

Избирам своята стойност.

Избирам своята истина.

Избирам любов, в която има уважение,
спокойствие, взаимност и присъствие.

Аз съм готова да срещна себе си.

И от това място съм готова да срещна и
подходящия партньор.



Подходящият партньор не идва, за да
запълни празнотата.

Той идва, когато вече започваш да се
чувстваш цяла.

Не защото нямаш нужда от любов.

А защото вече не я търсиш от болка.

Любовта не е награда за страдание.

Любовта е среща.



Среща между две осъзнати същества.

Двама души, които не се спасяват.

Не се използват.

Не се доказват.

А се избират.

Свободно.

Зряло.

Истински.



Ако усещаш, че повтаряш едни и същи модели в любовта, привличаш емоционално недостъпни партньори, трудно поставяш граници или не можеш да срещнеш подходящ човек, причината често не е в липсата на любов.

Причината може да бъде в подсъзнателните програми, които носиш от детството, от отношенията с майката и бащата, от родовата история и от старите вътрешни решения.

В моите авторски програми работим именно с тези дълбоки модели:

АВТОТЕРАПИЯ „И ПАК СЪМ АЗ“

4 П-И Констелационна Менторска Програма

graciela.eu

С любов,

Грациела Софрониева

Експерт Интуитивен Констелатор, Терапевт, Ментор, Коуч, Творец, Приложна психология, Треньор за Щастие

