МИНИ НАРЪЧНИК + ТЕСТ

Защо все *попадам на* един и същи тип мъже?

ОТКРИЙ КАКВО СЕ ПОВТАРЯ В ОТНОШЕНИЯТА ТИ,
КОИ СИГНАЛИ ПРОПУСКАШ И КАК ДА ЗАПОЧНЕШ
ДА ПРАВИШ РАЗЛИЧНИ ИЗБОРИ.



ОТ АЛЕКСАНДРИНА ПЕТКОВА

Преди да започнеш

Здравей!

Ако си отваряла този наръчник с мисълта:

„Защо все на мен ми се случва това?“

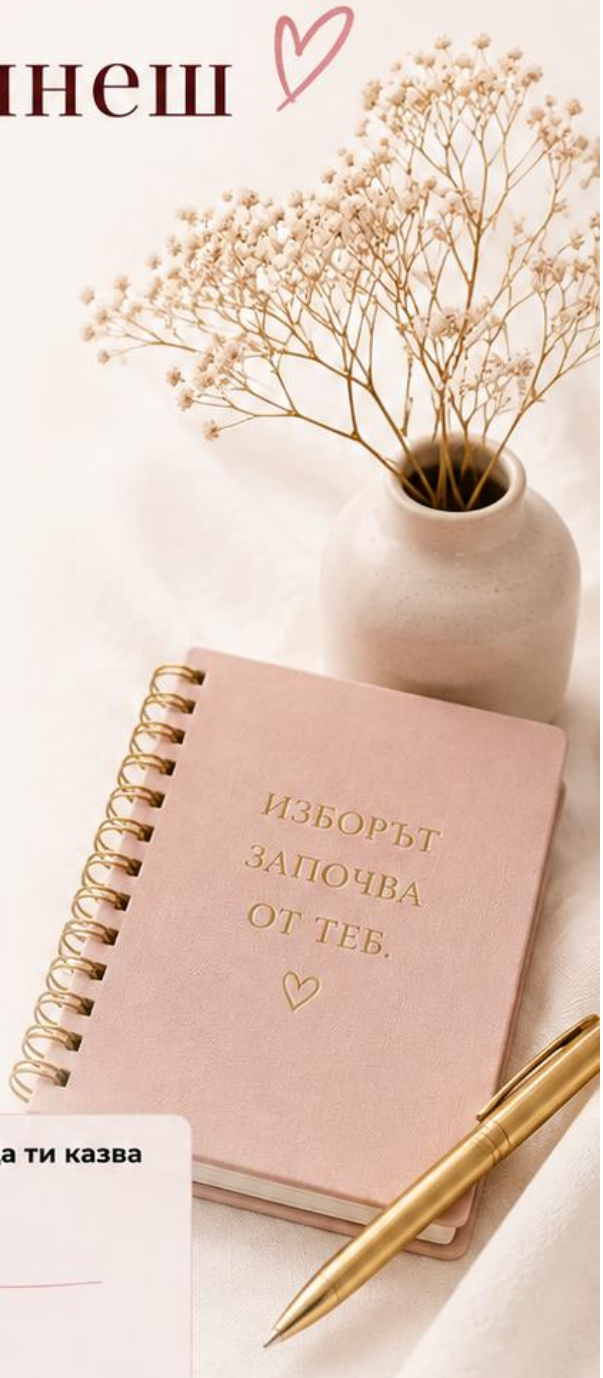
искам първо да ти кажа нещо.

Понякога мъжете са различни, отношенията започват различно и историите изглеждат различни...
но усещането накрая е странно познато.

- Отново ти си тази, която дава повече.
- Отново се чудиш какво означава поведението му.
- Отново чакаш нещата да се променят.
- Отново си пренебрегнала неща, които още в началото са те карали да се чувстваш неспокойна.

И в един момент започваш да си задаваш въпроса:

Как все попадам в една и съща история?



Този наръчник няма да ти поставя етикети и няма да ти казва какъв „тип“ си.

Целта му е много по-проста:

да ти помогне да погледнеш назад достатъчно честно, за да видиш какво се повтаря.

Защото когато започнеш да виждаш собствените си модели, започваш да забелязваш и местата, на които можеш да направиш различен избор.

Вземи си химикал, отвори си Notes или просто си дай малко време насаме.
Някои от въпросите може да те накарат да се замислиш повече, отколкото очакваш.

Готова ли си да видиш какво досега може би не си забелязвала?

ДА ЗАПОЧВАМЕ.

Защо различни мъже могат да водят до една и съща история?



Понякога си мислим, че проблемът е, че „попадаме на грешните хора".

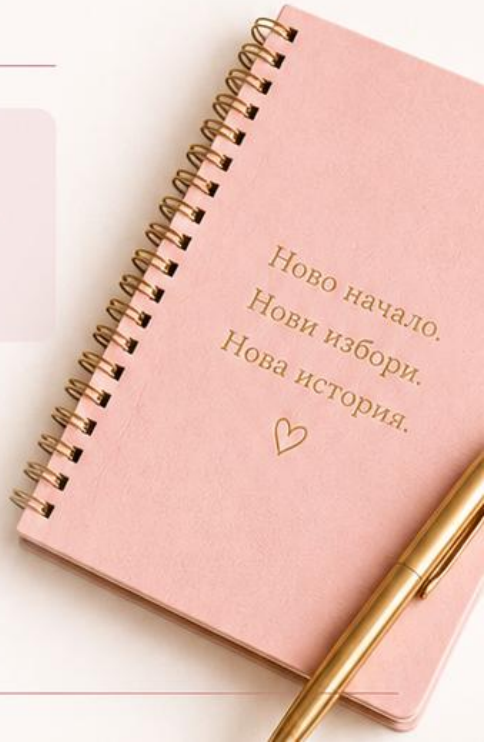
Но истината е, че често ние самите по несъзнателен начин повтаряме едни и същи избори, реакции и модели на поведение.

Това се случва, когато:

- Привличаме мъже, които ни напомнят познати емоции от миналото.
- Пренебрегваме ранни сигнали, защото искаме да вярваме в потенциала му.
- Даваме твърде много твърде рано, за да „спечелим" любовта му.
- Толерираме поведение, което не бихме приели от никой друг в живота си.
- Губим себе си в опит да запазим отношенията.
- Надяваме се, че този път ще бъде различно, но правим същите избори.

Добрата новина?

Когато осъзнаеш своя модел, ти получаваш силата да го промениш. Не става дума да намериш „перфектния мъж", а да станеш жената, която прави **различни избори** за себе си и за бъдещето си.



„Истинската промяна започва в момента, в който спреш да търсиш различни резултати от едни и същи избори."



Тест: Повтарям ли един и същ модел?

Отговори честно на твърденията по-долу.
Няма „правилни“ или „грешни“ отговори – важно е какво е реално при теб.

Отбележи колко често се случва това при теб:

1 = Никога 2 = Рядко 3 = Понякога 4 = Често 5 = Почти винаги

		1	2	3	4	5
1.	Привличам се основно към емоционално недостъпни или трудни за „спечелване“ мъже.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	В началото всичко изглежда обещаващо, а после той се отдръпва.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Игнорирам или омаловажавам червени флагове, защото вярвам, че „той не е такъв, просто...“.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Давам повече, инвестирам повече и полагам повече усилия в отношенията.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Толерирам поведение, което ме наранява, за да не го загубя.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Често се чувствам несигурна, тревожна или „на режим очакване“.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Променям се, за да му пасна и да го задържа.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Страхувам се да поставя граници и да отстоявам нуждите си.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	След края на връзката си казвам: „Знаех си, че няма да стане“.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	В дълбината си вярвам, че трябва да се доказвам, за да бъда избрана и обичана.	☐	☐	☐	☐	☐

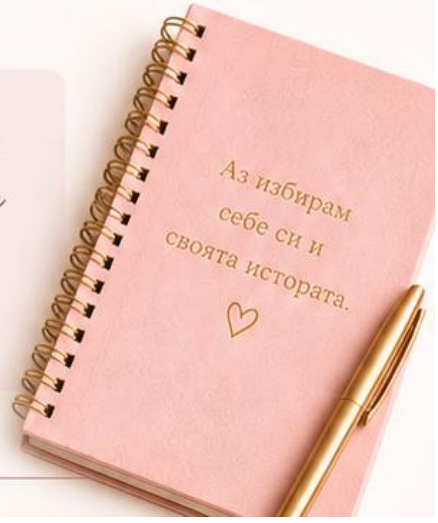
Важно:

Този тест не е, за да се критикуваш.

Той е, за да станеш свидетел на своите модели.

Колкото по-честни си с отговорите си,
толкова повече яснота ще получиш в следващите страници.

Осъзнаването е първата стъпка към промяната.



Упражнение:
Моите последни отношения

Помисли за последните 2–3 по-сериозни отношения **или мъже, с които си имала важна връзка.**
Нека ги погледнем един до друг.
Попълни таблицата честно, без да се цензурираш.

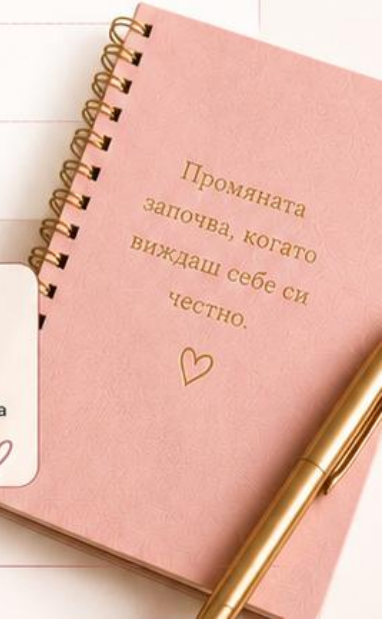
Няма „правилни“ или „грешни“ отговори.
Това е твоя личен поглед назад, за да видиш по-ясно модела си.

	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Колко време бяхте заедно?			
Какво ме привлече в него в началото?			
Какви бяха ранните сигнали/червени флагове?			
Какво толерирах, въпреки че ме наранява ше?			
Как реагирах аз най-често? (поведение, емоции, навици)			
Какво очаквах да получа от него?			
Какво ми даде тази връзка?			
Как приключи връзката?			
Какво научих за себе си от нея?			

Колкото по-честно си отговориш, толкова по-ясно ще видиш общите теми в следващите страници.

СЪВЕТ:

Не е нужно да попълваш всеки ред, ако нещо не ти е ясно.
Важно е усещането ти, а не перфектната хронология или анализ.



Какво ме привличаше *в началото?*



В началото всичко изглежда обещаващо.
Химията е силна, вниманието – повече, а надеждата – голяма.
Но точно тук е важно да се запиташ:

Какво точно ме привлече в него?
И дали това е било истинска стойност или обещание за бъдеще?

За всеки от последните 2–3 мъже отговори на въпросите по-долу.
Бъди максимално честна със себе си.

	Първи мъж	*Втори мъж*	*Трети мъж*
Какво ме впечатли най-силно в него?			
Какви качества видях в него?			
Как се чувствах в началото на връзката ни?			
Какво той ми даваше (внимание, грижа, думи, усещане)?			
Какво си казвах за него и за нас?			

Важно напомняне:

Това, което те е привлякло, не е „лошо".
То просто е показателно за това,
какво търсиш (съзнателно или не)
и от какво имаш нужда.

ЗАМИСЛИ СЕ:

Има ли нещо, което се повтаря
и при тримата?
Качество, тип поведение, начин, по който
те е карал да се чувстваш?

Отбележи го тук:



Какви бяха ранните сигнали/червени флагове?



Истината е, че почти винаги имаме усещания още в началото.
Нещо ни е направило впечатление, но сме си казали:

„Може би просто си въобразявам."

Нека си припомним честно.

Помисли за всеки от последните 2–3 мъже:
Имаше ли нещо в началото,
което те е притеснявало или те е карало да се чувстваш несигурна?
Ако да – какво?

Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Кои ранни сигнали съм забелязала?	Кои ранни сигнали съм забелязала?	Кои ранни сигнали съм забелязала?
Как съм се оправдала или успокоила?	Как съм се оправдала или успокоила?	Как съм се оправдала или успокоила?
Какво съм си казвала, за да го игнорирам?	Какво съм си казвала, за да го игнорирам?	Какво съм си казвала, за да го игнорирам?

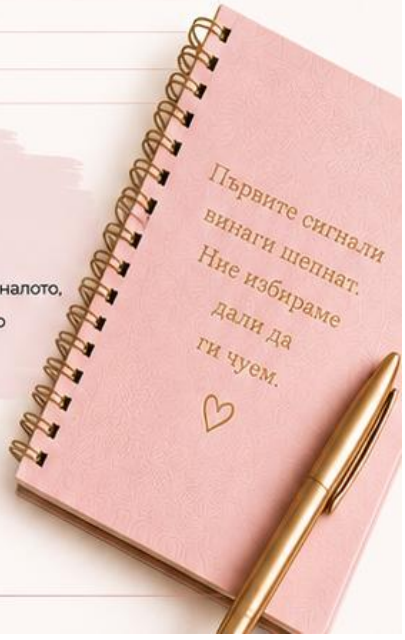
СЪВЕТ:

Червените флагове в началото рядко изглеждат огромни.
Те са малки ситуации, думи или поведения,
които не съвпадат с това, което искаш за себе си.

Доверявай се на първото си усещане.
То почти никога не е случайно. ♡

Важно напомняне:

Това не е обвинение.
Това е осъзнаване.
Колкото по-ясно видиш миналото,
толкова по-свободен избор
имаш за бъдещето си.



Какво най-често пренебрегваш в началото на връзка?
Има ли нещо, което се повтаря отново и отново?

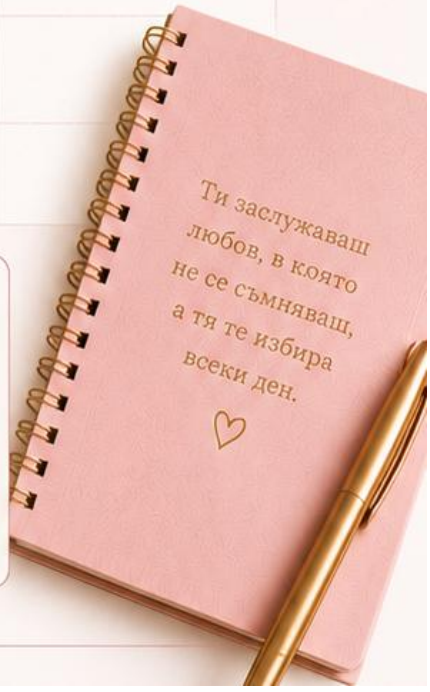
Какво толерирах, въпреки че ме наранява ше?



Когато ни е страх, когато искаме да бъдем избрани или когато вярваме, че "така е любовта", започваме да приемаме неща, които не са окей с нас. С времето това ни отдалечава от себе си.
Бъди максимално **честна със себе си.**

Помисли за всеки от последните 2–3 мъже:
Какво толерирах, въпреки че ме караше да се чувствам зле?
Колко често го правех и каква беше цената за мен?

	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Неяснота и смесени сигнали (държеше ме в неяснота)			
Липса на усилия или постоянство от негова страна			
Отлагане, отменяне на планове, непостоянство			
Липса на уважение (думи или поведение)			
Нуждаех се да се доказвам или да заслужавам вниманието му			
Ревност, контрол или опити да ме променя			
Емоционална недостъпност или дистанцираност			
Друго (напиши)			



Важно напомняне:

Толерирането не те прави "грешна".
То те прави човешка.
Но колкото по-рано разпознаем това,
толкова по-скоро можем да го променим.

ПОМИСЛИ:

Кое от горните най-често си толерирала?
Как се отразяваше това на теб?
Какво губеше от себе си,
когато избираше да останеш?

Какво си казвах за него и за нас?



Думите, които си повтаряме, оформят начина, по който изживяваме отношенията си. Често дори не осъзнаваме, че се убеждаваме в неща, които не са истина.
Бъди честна със себе си.

Помисли за всеки от последните 2–3 мъже:
Какво си казвах за него? Какво си казвах за нас?
Какви оправдания намирах?

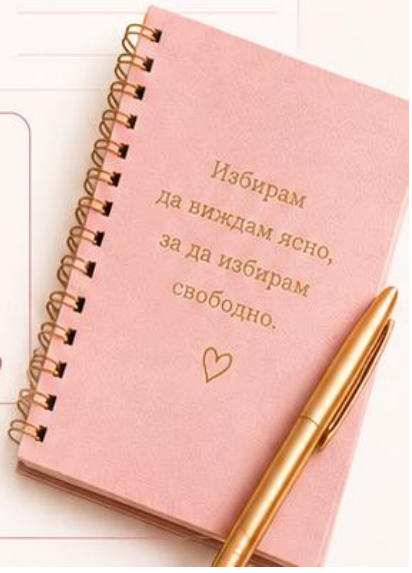
	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Какво си мислех за него в началото?			
Какво си казвах, когато нещо ме нараняваше?			
Какви оправдания намирах за поведението му?			
Какво си лепвах етикет на себе си? (напр. „твърде чувствителна", „прекалено изисквам" и т.н.)			
Какво си вярвах, че трябва да заслужа, за да си струвам за него?			
Какво се надявах, че ще се промени с времето?			

Важно напомняне:

Не се обвинявай за това, което си си казвала.
Това е било начинът ти да се справиш и да оцелееш.
Сега просто го виждаш ясно. Това е сила, не слабост.

ПОМИСЛИ:

Ако най-добрата ти приятелка беше в тези отношения, какъв съвет би й дала?
Какво би й казала да избере вместо това?



Истината не винаги е лесна, но свободата започва точно от нея. ♡

Какво научих за себе си от него?



Всяко отношение ни показва нещо за нас самите.
Не е за да се обвиняваме, а за да се осъзнаем и изберем по-добро.
Това е най-ценната част – растежът, който извличаш от преживяното.

Отговори честно. Това е само за теб.

Какви качества в мен проявих най-силно?

Какво в мен се опитвах да скрия или отхвърля?

Какви мои нужди останаха незадоволени?

Кои мои граници бяха прекрачени?

Какво ми даде тази връзка като дар?

Какво вече няма да допускам оттук нататък?

БЪРЗА ПРОВЕРКА

Оцени от 1 (никога) до 10 (винаги):

Чувствам се свободна да бъда себе си.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Имам яснота за това, което искам.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Поставям граници без вина.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Избирам себе си, а не неговото внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Доверявам се на интуицията си.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Чувствам се спокойна в решенията си.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Няма „правилни“ отговори.
Важно е как се чувстваш ти, не числата.

МОЯТ ИЗВОД:

Ако трябва да обобщя с 1–3 изречения какво научих за себе си от тази връзка, то е...

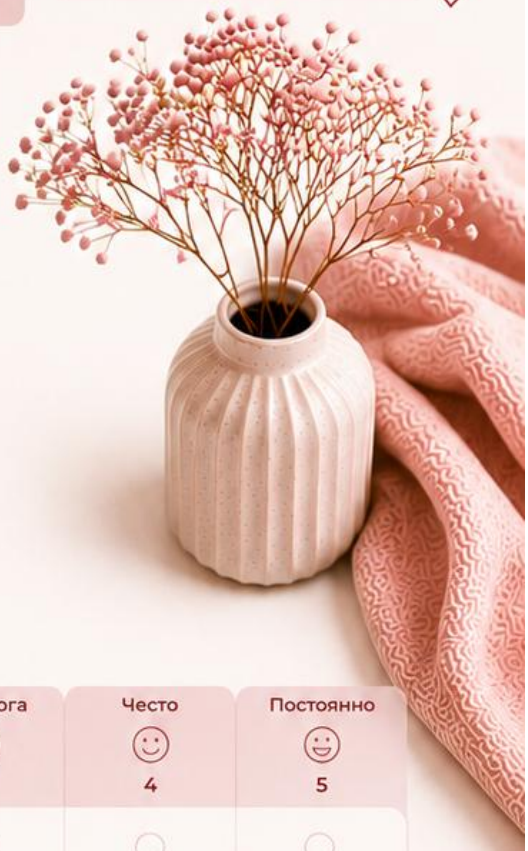
Напомни си:

- Не си „твърде много“.
- Не си „твърде чувствителна“.
- Просто си жена, която заслужава повече.
- И най-доброто тепърва започва.

> Всяко приключване
> е начало на по-добро
> за теб.
>
> Ти изграждаш живот,
> в който си на първо място.



Как се чувствам сега в тази връзка?



Често свикваме с усещанията си и спираме да се питаме:
„Добре ли ми е всъщност?“
Тази страница е за честна равносметка.
Избери отговорите, които най-много те описват в момента.

Помисли за всички от последните 2–3 месеца:
Кои от следните твърдения са най-близки до това, което изпитваш най-често?

	Почти никога ☹ 1	Рядко ☹ 2	Понякога 😐 3	Често ☺ 4	Постоянно ☺ 5
Чувствам се спокойна и сигурна в тази връзка.	○	○	○	○	○
Споделям свободно чувствата и мислите си.	○	○	○	○	○
Чувствам се подкрепена и разбрана.	○	○	○	○	○
Имам енергия след време прекарано с него.	○	○	○	○	○
Уважаваме границите и нуждите си.	○	○	○	○	○
Има баланс между даване и получаване.	○	○	○	○	○
Тази връзка ме доближава до моята по-добра версия.	○	○	○	○	○
Често потискам себе си, за да няма конфликт.	○	○	○	○	○
Чувствам се пренебрегната или на заден план.	○	○	○	○	○
Често се съмнявам в чувствата му.	○	○	○	○	○

ПРЕСМЕТНИ РЕЗУЛТАТА СИ:

Събери точките от всички отговори и запиши тук: ☐

- **10 – 20 т.:** Има сериозно несъответствие с това, от което се нуждаеш.
- **21 – 30 т.:** Има какво да подобрите и да изясните.
- **31 – 40 т.:** Добра основа, но не спирайте да се грижите за връзката си.
- **41 – 50 т.:** Връзка, която те подхранва и подкрепя.

Важно напомняне:

Този тест не определя стойността ти или стойността на връзката ви.
Той е огледало, което ти помага да видиш по-ясно как се чувстваш и какво е важно за теб.

Ти имаш право на връзка, в която се чувстваш обичана, уважавана и в безопасност.



Какво ми помага да запазя тази връзка?



Всяка връзка има своите предизвикателства, но има и неща, които я поддържат жива и истинска.
Нека си припомним и оценим всичко, що е ценно.
Фокусът върху доброто създава още повече добро.

Помисли за всичко от последните 2–3 месеца:
Какво най-много обичаш в партньора си?
Какво те кара да се чувстваш обичана и ценена?
Какво ви свързва и ви прави отбор?

	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Какви качества на партньора ми най-много ценя?			
Кои са моментите, в които се чувствам най-обичана и подкрепена?			
Какво споделяме и ни свързва дълбоко?			
Как си помагаме и се допълваме?			
Какво ме вдъхновява в него и във връзката ни?			
Какво искам да продължим да развиваме заедно?			

Важно напомняне:

Благодарността не означава, че всичко е перфектно.

Означава, че виждаш истинската стойност на връзката си и избираш да я подхранваш.

Фокусирай се върху това, което искаш да расте.

ПОМИСЛИ:

Кое от тези неща искаш да кажеш на партньора си?
Кое ще запазиш в сърцето си като напомняне в трудни моменти?



Какво мога да променя в себе си?



Не можем да променим другите, но можем да променим себе си, нашите мисли, реакции и избори.
Това е мястото, където започва истинската свобода.
Малките промени в теб водят до големи промени във връзката.

Помисли за всичко от последните 2–3 месеца:
Какви мои реакции ми пречат?
Какво мога да направя по различен начин?
Какви нови навици искам да изградя?

	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Кои мои мисли и убеждения ми навредиха?			
Какви мои реакции и поведения не ми помагаха?			
Какво мога да променя, за да се чувствам по-добре занапред?			
Какъв нов навик искам да изградя?			
Как искам да се отнасям към себе си оттук нататък?			

Важно напомняне:

Промяната не е моментна.
Това е процес.

Бъди търпелива със себе си.
Празнувай малките си победи.

Ти заслужаваш връзка, която те подкрепя, развива и вдъхновява.

ПОМНИ СИ:

- ♡ Аз съм достатъчна такава, каквато съм.
- ♡ Имам право на любов и уважение.
- ♡ Избирам себе си всеки ден.
- ♡ Създавам живота и връзката, които заслужавам.

Най-добрата връзка, която някога ще имаш, е тази със себе си. Когато ти си добре, всичко наоколо се подрежда. ♡

Продължавай да работиш върху себе си с любов и постоянство.
Бъдещето ти е в твоите ръце! ♡

Какво ме задържа в тази връзка?



Понякога оставаме не от любов, а от страх, навик или надежда за промяна.
Истината е първата стъпка към свободата.

Помисли за всичко от последните 2–3 месеца:
Какво ме кара да оставам?
Какво ме плаши, ако си тръгна?
Какви надежди ме държат тук?

	Първи мъж ♡	Втори мъж ♡	Трети мъж ♡
Какво ме кара да остана?			
От какво се страхувам, ако си тръгна?			
Каква надежда имам, че ще се промени?			
Какви навици ме държат тук?			
Какво получавам в тази връзка?			
Какво губя от себе си, докато оставам?			

Важно напомняне:

Никой друг не може да вземе това решение вместо теб.
Само ти знаеш какво е най-доброто за твоето сърце и живот.
Избирай себе си. Заслужаваш щастие.

ПОМНИ СИ:

- Имам право да бъда щастлива.
- Имам право да искам повече.
- Имам право да поставя граници.
- Имам право да избирам себе си.

Ти си важна.
Твоите чувства са валидни.
Твоят мир е приоритет.
Твоята свобода
започва с теб.

Истинската любов не те кара да се губиш в нея,
а да разцъфваш в нея. ♡

Моят нов стандарт в любовта



Сега, след като премина през всички въпроси и осъзнавания, е време да избереш себе си и да поставиш нов стандарт.

Ти не се нуждаеш от повече обещания.
Ти заслужаваш действия, уважение и истинска любов.

Отговори писмено на следните въпроси.
Бъди честна със себе си. Това е твоята нова отправна точка.

1 Как искам да се чувствам във връзката си?
(Опиши чувствата, които искаш да изпитваш всеки ден.)

2 Какво никога повече няма да приема?
(Поведение, отношение, думи, които не са ок за теб.)

3 Какво е моят минимум, а не максимум?
(Това, което е базово за мен и не подлежи на компромис.)

4 Какво искам да получавам в една връзка?
(Любов, подкрепа, внимание, сигурност, партньорство?)

5 Как ще избирам различно занапред?
(Какви нови навици и действия ще имам?)

6 Какъв тип партньор избирам за себе си?
(Опиши човека и енергията, с която искаш да бъдеш.)

Важна истина:

Когато повишиш стандарта си, не всеки ще остане в живота ти.
И това е хубаво.
Ти не губиш любов – ти правиш място за истинската.

Ти не си твърде много.
Ти просто си избрала себе си.

НАПОМНИ СИ ВСЕКИ ДЕН:

- Аз съм ценна.
- Аз избирам себе си.
- Аз заслужавам истинска и споделена любов.
- Аз съм създателката на своята любовна история.

Това е само началото...



Благодаря ти, че си стигна дотук!

Твоето желание да разбереш себе си и да създадеш по-истинска и здрава връзка е огромна крачка напред.

Истинската промяна започва, когато вземеш решение.
И ти вече го направи.

Помни:

- Ти заслужаваш любов, която те избира всеки ден.
- Ти заслужаваш уважение, спокойствие и сигурност.
- Ти заслужаваш да бъдеш на първо място в собствения си живот.

Следващата стъпка е в твоите ръце.

Ако искаш да прекъснеш старите модели завинаги и да създадеш връзка, в която се чувстваш обичана, ценена и спокойна, имам нещо специално за теб.

Готова ли си да продължиш?

МОЯТ $7 ПРОДУКТ

ПРЕКЪСНИ МОДЕЛА

и създай нова любовна реалност

Практичен мини курс + работни материали, които ще ти помогнат да освободиш миналото и да изградиш нов, здравословен модел на любов.

Вземи още сега!



- Открий и прекъсни повтарящите се модели
- Освободи се от миналото и раните, които те държат назад
- Изгради ясни стандарти и граници
- Привлечи партньор, който те избира и уважава
- Създай връзка, в която се чувстваш истински щастлива

ДА, ИСКАМ ДА ПРЕКЪСНА МОДЕЛА!
Започвам новата си любовна история.

Ти си достойна за любов.
Ти си достойна за най-доброто.
Избери себе си. Днес.

Благодаря ти!