



**БЛИЗНЮКОВЕ
ПОЛУМ'Я:
ЛЮБОВ, ЯКА ПРОБУДЖУЄ**

КСЕНІЯ СТЬЮАРТ

УДК 159.923.2:130.2

С81

Стьюарт Ксенія

С81 Близнюкове полум'я: любов, яка пробуджує — Чернігів: Видавництво Ксенії Стьюарт, 2026. — 384 с.

Ця книга — відверта історія внутрішньої трансформації, прожита через досвід глибокого емоційного зв'язку, який виходить за межі звичних уявлень про стосунки.

У формі особистого щоденника авторка досліджує теми болю, прив'язаності, страху втрати, самопізнання та духовного зростання. Через послідовність розділів читач спостерігає за процесом змін — від сильних емоційних переживань і пошуку відповідей до прийняття, знаходження внутрішньої опори та відчуття цілісності.

Книга поєднує особистий досвід із роздумами про природу взаємодії між людьми, внутрішні установки, повторювані життєві сценарії та можливість їх трансформації. Окрема увага приділяється усвідомленню власних реакцій, роботі з емоціями та поступовому виходу зі стану залежності у стан внутрішньої свободи.

Це видання буде близьким тим, хто проживає досвід квантових стосунків, шукає глибшого розуміння себе та прагне знайти внутрішню опору.

ISBN 978-617-95582-2-1 (друковане видання)

ISBN 978-617-95582-1-4 (електронне видання)

Усі історії в книзі є відображенням особистого досвіду авторки. Окремі деталі змінені або художньо переосмислені.

Інформація, наведена в цій книжці, має виключно ознайомчий і загальноосвітній характер. Вона не є заміною професійної психологічної чи іншої спеціалізованої консультації.

Будь-яке використання інформації, наведеної в цій книжці, читач здійснює на власний розсуд. Авторка і видавець не несуть відповідальності за будь-які можливі наслідки використання або неправильного використання інформації, викладеної в книжці.

Усі права застережено.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена будь-яким способом без письмової згоди правовласника.

ISBN 978-617-95582-2-1 (друковане видання)
ISBN 978-617-95582-1-4 (електронне видання)

© Ксенія Стьюарт, 2025, 2026
© Видавництво Ксенії Стьюарт,
українське видання, 2026

КНИГА 1

**РОЗСТАВАННЯ —
ЦЕ НЕ ПОКАРАННЯ**

ВСТУП

Привіт, я — Юілан. Це ім'я, під яким говорить моя душа, і історія, яку вона розповідає, важко зрозуміти розумом, її можна зрозуміти лише відкритим серцем.

Якщо ти проходиш шлях близнюкового полум'я... Хоча що значить «якщо»? Ти точно його проходиш, бо інакше не читала б/не читав би мою книгу. Я вірю, що вона дасть багато відповідей. Я знайшла ці відповіді та відчуваю, що маю поділитися ними з іншими. Ці відповіді прийшли мені не тільки для мене. Вони прийшли мені для вас.

Тож сідайте зручніше, буде цікаво.

Ваша Юілан

ПЕРЕДМОВА

І ось це сталося. Я написала першу в житті книгу. Мені ще не віриться, що я таки наважилась. Я вірю, що не останню роль тут відіграла зустріч з моїм близнюковим полум'ям (БП). Точніше, саме після возз'єднання з ним я вже не могла не писати.

Це був потік. Тепер я знаю, як це — створювати щось у потоці. Я встановлювала намір, що хочу допомогти тим, хто переживає найскладніший для БП період — розставання. Я писала і писала, а коли перечитала все, то стало зрозуміло, що вся книга саме про цей період.

У мене було відчуття, що ті, хто буде це читати, уже знають достатньо про ознаки й основні етапи розвитку зв'язку БП, тому я не зупинялася на них дуже детально, хоча навела декілька прикладів зі свого досвіду з різних періодів.

Коли я проходила період розставання (а він повторювався декілька разів), я шукала інформацію, поради, досвід тих, кому вже вдалось об'єднатись. Що вони робили? Чи є якісь рецепти? Я звикла ставити цілі й отримувати результат, будувати план для досягнення мети. Так, справді, часто треба відпустити й дозволити Всесвіту дати тобі бажане, але я відчувала, що це не той варіант. Я розуміла, що просто подумати «хочу возз'єднання», уявити це і відчутти — цього дуже і дуже недостатньо. Тут треба щось робити! Але що саме? Скажіть мені, і я зроблю! На жаль, прикладів пар БП, які б розповідали про свій досвід возз'єднання, дуже мало, навіть в англomовному просторі, не кажучи вже про Україну.

Зараз період, коли відбувається дуже багато зустрічей БП, було вже декілька хвиль.

Читаючи форуми, дивлячись відео, я зрозуміла, що дуже багато пар застрягають на етапі роз'єднання. На роки, на довгі роки. А якщо ви переживаєте саме цей період, то розумієте, які це сильні страждання: від них нікуди не втечеш і не заховаєшся. Тож якщо не втечеш, має ж бути спосіб, як вийти в «щастя».

Я шукала цей спосіб. Дуже старанно шукала. І судячи з того, що ми возз'єдналися, я його знайшла. Це возз'єднання відбулося не з першого разу. Воно далося дуже важко й емоційно насичено. Але все ж відбулося. (Примітка. На момент, коли була дописана перша частина книги, відбулося нове розставання.)

Я намагалася на своєму прикладі показати, що я переживала, що я робила. Сподіваюсь, я зрозуміло донесла те, що хотіла сказати, і ця інформація буде корисною і пролле хоч трохи світла на те, як пройти «темну ніч душі». А саме це відбувається при розставанні.

Ще я думала про назву «близнюкове полум'я». І мені прийшли такі думки: з «близнюковим» усе зрозуміло — партнери дуже схожі, а з «полум'ям» є декілька асоціацій. По-перше, вогонь очищує. Чому наші предки стрибали через вогнище? Так відбувалось очищення енергетичного поля. Наш близнюк запускає процес очищення і ніби вогнем випалює всі наші страхи, травми, старі програми й установки, карму. А все це має згоріти до тла. А по-друге, фенікс, згорівши у вогні, відроджується з попелу. Наше старе «я» має очиститись. Повністю. Усе старе має згоріти до тла. І тоді ви відродитесь, як фенікс. Віднайдете свою справжню сутність. Ви пізнаєте, хто ви, навіщо ви тут. І коли ви повністю очистите свою душу, коли полюбите себе і партнера безумовно, коли відмовитеся від залежності від нього, здасться,

приймете той факт, що в цьому втіленні, можливо, не вдасться об'єднатись, перемістите фокус на себе, знайдете джерело радості, любові та щастя в собі не заради возз'єднання, а заради себе — ви пізнаєте справжню суть існування, відчуєте гармонію і блаженство.

Тож розставання з БП — це не покарання, незважаючи на те, що це приносить по-справжньому нелюдські страждання, це можливість. Можливість очистити все й одразу, за дуже короткий період. І лише вам обирати, довгим буде цей шлях чи коротким. Бо якщо ви вже на ньому, то назад дороги немає.

РОЗДІЛ 1

Початок

Я довго тікала від думки про те, що маю написати книгу. Це була не думка, це був голос у моїй голові, який казав мені: «Ти маєш написати книгу про близнюкове полум'я. Це твоє завдання. Ти ж питала, що тобі робити. Ти хочеш виконати свою місію. Ти хочеш допомагати людям. Ти хочеш ділитися знаннями. Сідай і пиши». Але я казала собі: «Та хто я така, щоб писати книгу? Я що, письменниця?»

Десь прочитала, що письменником може бути той, кому є що сказати. І тут я погодилась. У мене дійсно є що сказати. Мій шлях не був простим, я по ньому все ще йду. І, наскільки я зрозуміла, у нього немає фінальної точки. Ти йдеш і йдеш угору. Падаєш, розбиваєш коліна... Хоча в нашому випадку це серце... Зупиняєшся, працюєш над собою, проходиш трансформацію, встаєш і йдеш далі.

Я шукаю правила та закони Всесвіту, випробовую їх, відмічаю для себе, що працює, а що ні. А шлях БП — це не «кохання під зоряним небом», це шлях жорсткої трансформації, яка, здається, ніколи не закінчується. Тому стати на шлях БП має бути свідомим вибором. Це нелегко. Але цей зв'язок не можна ні з чим порівняти. Для мене воно того варте.

Я сьогодні прокинулася зранку і «відправила» запитання: «Як привнести більше радості у своє життя?» І якимось «магічним» чином у голові виникли перші рядки книги. І цього разу я вже не змогла нікуди від цього захватись. Уже не спрацювали відмовки «я не зможу», «я буду писати книгу? не смішіть мене». Я просто віддалася цьому потоку. Тож запрошую вас у подорож. Давайте подивимось, куди вона нас приведе.

Ще хочу додати, що коли у вас з'являється нав'язлива ідея щось зробити, точніше щось створити, це більше стосується творчості й реалізації. Цю реалізацію активує БП. А мій партнер не лише активував, він підтримує мене, за що я безмежно йому вдячна. Я вже сказала йому, що написала книгу, але поки що не вистачає сміливості сказати, про що вона. Розповіла про свої сумніви, про те, що не знаю, що робити далі з текстом. І він сказав, що я можу спробувати опублікувати, а якщо не наважусь, то цей текст просто буде для мене. А й дійсно, навіть якщо це все просто для мене, я отримала велике задоволення від процесу. А чи це не найголовніше — отримувати задоволення від того, чим займаєшся? Я відчула, що це моє, а це вже багато. І я сподіваюсь, що крок за кроком я буду йти туди, куди мене веде Всесвіт.

Ще хотіла сказати, що мої подружки почали одна за одною, не змовляючись, казати мені: «Ти мене надихаєш», «Я просто подивлюся на твої сториз — і в мене підіймається настрій», «Психолог попросила уявити людину, яка вже досягла того, що я хочу, і вгадай, кого я уявила?»... Мені дуже приємно й незвично. Я абсолютно звичайна дівчина... яка йде по життю з позитивом і наповнює своє життя радісними моментами. Я сама їх створюю. Зізнаюсь, колись давно я очікувала, що «прекрасний принц зробить моє життя прекрасним»... Але, дівчатка, так не працює. Спочатку треба стати самій принцесою, самій зробити своє життя радісним. І тоді принци вишикуються в чергу... Але коли з'явиться він — ви це не з чим не переплутаєте. Інші «принци» просто перестануть для вас існувати. І тут почнеться найцікавіше. Але ці випробування не для слабаків — просто попереджаю. Це справжня жесть.

Я була дуже рада чути такі фібдеки, бо моє внутрішнє бажання — надихати, піднімати настрій, дарувати радість, наповнювати. Є такі люди, з якими побудеш поруч якийсь час — і відчуваєш спокій і внутрішню гармонію. Завжди хотіла стати такою людиною для інших. Тож поси́л, з яким я пишу цю книгу, — дати вам путівник і підказки для шляху БП і поділитися вібраціями любові, безумовної любові.

Зараз такий час, що Всесвіт спонукає нас підвищувати наші вібрації. І вібрація безумовної любові — найвища. Тож одна з місій близнюкових пар — підвищувати вібрації Землі просто своїм існуванням. Коли дві половинки поєднуються, їхня енергія підвищується не вдвічі, а набагато більше. Наскільки? Не можемо сказати. Як це виміряти? Можливо, хтось займеться цим питанням. А зараз просто будемо знати, що дуже підвищується.

Одразу хочу написати про безумовну любов до партнера і, що ще важливіше, до себе. Без цього неможливо поєднатись, коли вас розкидає в різні боки. Чому відбувається розставання і за яких умов можливе поєднання, я спробую пояснити пізніше. Я вірю, що розумію, як це відбувається. Як каже Ошо, «зрозуміти можна лише те, що пройшов на власному досвіді».

Перевіряйте, чи резонує вам інформація

Інформації зараз дуже багато в англomовному просторі. У нас ще малувато. Оскільки я перекладаю за освітою і професією, я вільно могла все це слухати і читати. Але зазначу, що одразу відчувається, коли блогер записує відео на цю тему лише для того, щоб воно набрало багато переглядів. Просто повторює когось, а не має власного досвіду. Він або вона не розуміє, про що говорить.

Не сприймайте те, що я пишу, як єдину можливу правду. Завжди зупиняйтесь і намагайтеся відчутти, чи резонує вам інформація, чи це правда для вас.

Уся ця тема про близнюкове полум'я здається якоюсь казкою або вигадкою. Мені навіть ні з ким було поділитися своїми переживаннями, своїми думками про те, що це воно. Щоб не подумали, що я не у своєму розумі...

Була і є в мене одна подружка, яка цікавиться духовним розвитком, сесіями регресії. З нею я могла поділитись. Вона сказала, що нещодавно чула про таке поняття і цілком припускає, що так може бути насправді. Вона не могла визначити, чи переживаю я зараз саме це, але зауважила, що таке можливо. А зараз у мене жодних сумнівів немає. Хоч і звучить це все нелогічно, здається, що ти просто з'їхав з глузду. Але ні, зі мною все гаразд. І з вами також. Такий цей досвід.

Як дізнатись, що ви справді зустріли БП?

Виходячи з тієї інформації, яку я знайшла, ніхто зі сторони не може сказати вам, чи зустріли ви свого близнюка. Ви маєте відчутти це самі. Кажуть, що можна побачити на картах таро, можна розрахувати матрицю долі або звернутися до астролога. То вже ваша справа, дивитись або ні. Але я вам точно кажу, що ви це відчуєте. Справа в тому, що ви почнете сумніватись. Казати, що це вигадки, це нереально, такого не може бути, це так складно, це треба завершувати. Емоції настільки сильні, що ти думаєш: «Для чого мені це?» А потім: «Якщо мені дано, значить, я можу через це пройти? Чи, може, краще вийти? Оговтатись і почати «земні» стосунки?»

Але вийти не так вже й легко. А може, і неможливо зовсім? Ми не змогли. Нас розкидало декілька

разів. Декілька разів я думала: «Це все. Не вийшло. Може, через багато років ми знову зустрінемось». Але ми сходилися назад якось дивно й неочікувано. Тільки тепер я розумію, чому і навіть все це відбувалось.

Я читала, що коли один з партнерів працює над собою, це впливає на іншого. Тут поки не можу нічого сказати, я в нього не питала. До речі, я йому казала, що думаю, що ми близнюки. Трошки розказала про те, що це. Він подивився на мене з-під лоба, і після цього ми ніколи не обговорювали цю тему. Поки що. Взагалі не радять на початкових етапах казати партнеру про таке. Щоб не лякати (посміхаюсь). Я думаю, тут все індивідуально. Слухайте свою інтуїцію.

Про роботу над собою під час трансформації

Якщо ви хоч щось читали або слухали про БП, ви знаєте, що один дзеркалить травми, установки іншого — те, над чим треба працювати. І він підсвічує так, що від цього нікуди схватись. Я колись знайшла дуже класне відео про це. Я слухала і 40 хвилин плакала... просто лилися сльози. Можливо, то були сльози очищення. Можливо, через те, що я нарешті зрозуміла, що зі мною відбувається, що я маю робити. Там було порівняння, що закарбувалось у моїй пам'яті.

Душа порівнювалася з помешканням. Ви, звичайно, прибираєте вдома. Ви миєте підлогу, витираєте пил і таке інше. Але у вашому помешканні є такі темні закутки, куди ви не діставалися давно. Може, за шафою, може, під ліжком. І ось приходиться ваш партнер і світить туди дуже яскравим ліхтарем. І ви бачите, що там за роки назбиралось. Бруд, павутиння. Фу... і це у вашій кімнаті. І ви бачите той бруд. І ви не можете його ігнорувати. Він так підсвічений, що

дітись від нього немає куди. Ви маєте встати й почати прибирати. Але це такий болючий процес, я вам скажу. Однак його треба пройти. Потім настає полегшення, приходить відчуття задоволення: який я молодець, що розібрався із цим. Але цей спокій триває недовго, бо партнер переводить ліхтар на інший кут. О боже, ви й не підозрювали, що там... І знову треба займатися прибиранням. Знову? Так, знову. І скільки разів це буде відбуватись — невідомо. Напевно, поки ви не вичистите всі закутки, поки не буде ідеальної чистоти на кожному квадратному сантиметрі вашого помешкання. Як довго буде тривати ця чистка? Думаю, це дуже індивідуальний процес.

Зазначу, що саме під час таких чисток може розкидати в різні боки. Це необхідно. Людина має розібратися зі своєю травмою-безладом лише на самоті. Чомусь це працює саме так.

Але порівняння з ліхтарем було для мене одкровенням. Прийшло розуміння. Але скільки інформації потрібно було перебрати, щоб зрозуміти, що відбувається, як іти цим шляхом, куди він веде, а чи хочу я туди, а чи саме це мені потрібно! Щоб зробити вибір, потрібно розуміти, для чого це, яка мета, що я отримую, що зможу давати, якою стану, ким я стану.

Більшість відео дають нам теорію про те, що БП — це дві частини однієї душі, які мають ідентичні вібрації. Чудово, але що із цим робити? Ця прекрасна історія про те, що душа розділилася на дві частини і ці дві душі домовилися зустрітись у наступних втіленнях і виконати свою місію, не відповідає на питання «як із цим жити?».

Я й досі шукаю відповіді. Посилаю «запити» у Всесвіт. Коли «запит» правильно сформований, відповідь приходить досить швидко. Через рекомендоване відео на YouTube, через якийсь пост у соцме-

режах. Деякі відповіді я вже знайшла, але скільки ще маю знайти! На все свій час. Не треба поспішати. Цей шлях складний, але прекрасний. Я за нього вдячна, вдячна за саму можливість переживати те, що я переживаю.

Я дуже змінилася внутрішньо. Побачила, стільки «павутиння» не прибрано. Я дуже люблю чистоту і порядок, як у помешканні, так і в душі. Але чому я не бачила цього «павутиння» раніше? Як воно могло так заховатися від мене? А партнер прийшов і підсвітив. Скільки разів його слова або дії тригерили, викликали емоції з минулого! Такі емоції не пов'язані із цією людиною, тож важливо не вивалювати їх на партнера, не зриватися на нього. Каюсь, не завжди змогла втриматись, бо це такий ураган. Але партнер вам просто показує, над чим треба попрацювати.

Перша реакція на такі підсвічування — злість, роздратування, образа, увесь прекрасний букет. Потім заспокоюєш себе. Згадуєш, про що це. Давай, починай прибирання. Розбирай ті емоції, які законсервувала багато років тому, не прожила. Або розбирайся з установкою, яка сформувалась у дитинстві. Ти доросла людина. Відповідальність уже не на батьках. Візьми цю установку і свідомо заміни на ту, яка тобі подобається, яка буде допомагати тобі. Трансформуй себе, ставай кращою людиною. Такою людиною, якою тобі хотілося б бути. Тож яким би складним і болючим не був процес трансформації, я завжди подумки дякую своєму партнеру за те, що підсвітив. Я закочую рукави, ну, може, спочатку трошки поплачу (дівчатка такі дівчатка), і починаю «прибирання».

Про батьків

Я прийняла для себе думку, що душа обирає, у якій сім'ї і в яких батьків народитись. Тобто душа

обирає собі досвід, який хоче отримати в цьому втіленні. Тож навіть, який сенс звинувачувати батьків, що вони робили щось не так, як вам би хотілось, якщо ваша душа обрала такий досвід? А батьки виконували свою роль, ту роль, яку ваша душа попросила їх виконати.

Я й досі можу ображатися на маму. Я звичайна людина. Але потім я згадую про цю теорію — і стає легше. Якщо щось не подобається, значить, потрібно змінитись. Щось у тобі притягує цю ситуацію. Ти змінишся — ця ситуація не буде повторюватись. Але ще те завданнячко зрозуміти, а на що саме притягується ситуація.

Трошки відійшли від теми БП. Але тут так само. Відчуваєте якісь негативні емоції? На що притягуються ситуації, які викликають ці негативні емоції? Подумайте. Усвідомте. Трансформуйтеся. У вас усе вийде! І так, про цю зустріч ваші душі домовилися перед цим втіленням. А можливо, вони вже зустрічалися декілька разів, але раніше не вдавалося поєднатись, закінчувалось усе не дуже добре. А можливо, був не час?

А зараз саме він. Я думаю, ви вже достатньо бачили та читали про перехід із 3D у 5D світ. Час настав. Перехід у світ з вищими вібраціями! А найвищі вібрації у безумовної любові. А відчутти її можна, очистивши свою душу. А хто активує цей процес? Так, ваш близнюковий партнер.

Цей процес дуже болючий, ну справді, дуже. Але давайте будемо позитивними! Мудрість життя полягає в тому, щоб радуватися щасливим моментам і радуватися складним. Шлях БП не простий, але він вартий того, щоб йому радіти. Любіть свій шлях!

РОЗДІЛ 2

В пошуку відповідей

Якщо ви читаєте цю книгу, скоріше за все, ви вже зустріли своє БП і у вас дуже багато запитань. Як я дізналася про те, що існує таке поняття, як БП?

Якось, ідучи з побачення, я відчула сильне здивування. У нас було лише декілька зустрічей, а мені здавалось, що я знаю цю людину мільйон років. Коли він був поруч, було відчуття, що все саме так, як має бути, «я вдома». Якось я сказала подружці: «Ти знаєш, ми точно знали одне одного в минулому житті, це відчуття ні з чим не порівняти».

Так, у нашому житті зустрічається багато кармічних партнерів: чоловіки, батьки, діти, друзі, і з усіма ми маємо програти свої сценарії. Точніше, вийти з тих сценаріїв, які були раніше, діяти по-новому.

Але БП — це щось зовсім інше, і це дуже відчувається. Я почала шукати відповіді. Я почала гуглити «рідні душі», а мені почали вискакувати статті про «близнюкове полум'я». Я читала про ознаки і не вірила своїм очам. Більшість із них збігалися. Те, що відбувалось, не можна було пояснити логічно, треба було довіритися Всесвіту.

Якщо мислити логічно, то я не мала б починати ці стосунки взагалі. Але я намагалася відчутти, чого хоче моя душа. Було чітке відчуття, що мені це потрібно. Тоді я ще не знала, навіщо це мені, не знала, на що я підписуюсь. І яким би складним не був цей шлях, я вдячна тій мені, яка приймала рішення, за сміливість.

То що ж таке БП?

Вважається, що близнюкове полум'я — це дві душі, які спочатку були одним цілим, а потім роз-

ділились і втілились у двох окремих тілах. БП мають дуже глибокий та інтенсивний зв'язок, часто відчувається, що вони знайомі все життя. Вони віддзеркалюють сильні та слабкі сторони одне одного, а їхні стосунки часто описують як інтенсивні й трансформаційні. Багато хто вірить, що зустріч із БП може призвести до глибокого особистісного зростання і духовного пробудження. Важливо відзначити, що концепція БП базується на духовних і метафізичних віруваннях. Немає ніяких наукових пояснень існуванню БП, це суто езотеричне поняття. Тож тим, хто любить докази та логіку, не варто їх шукати.

Близнюкове полум'я — це лише назва для зв'язку душ у вищому вимірі. Ні, не всі мають його. Це розвинені душі, і зазвичай вони є добровольцями, які вирішили втілитися на Землі, щоб допомогти очистити карму роду, місць, груп людей, щоб допомогти планеті перейти на вищі вібрації.

Їхні душі є ідентичними, тільки в одній душі переважає божественне чоловіче, а в іншій — божественне жіноче. Вони добровільно погодилися сюди прийти, це не було обов'язково! Їхня місія дуже важка і незвичайна — очистити планету від давньої негативної карми. А це задача не з легких!

Ця подорож керована божественним, і ви не можете самі свідомо шукати зустрічі зі своїм близнюковим полум'ям. Ця зустріч керується Всесвітом, і не можна її спланувати. БП не мають жодного уявлення про цей зв'язок до того, як зустрінуться, метою зустрічі є активація безумовної любові, яка буде випромінюватися з їхніх серцевих чакр, коли вони виконають роботу відповідно до своєї індивідуальної місії. Місія БП — підвищувати вібрації на Землі. Тож вони будуть виконувати свою місію, просто

об'єднавшись і просто існуючи. Але можуть і створити щось разом, виконувати спільну місію.

Місія БП — підвищувати вібрації на Землі

Після зустрічі БП починається глибинна трансформація, і партнерів починає тягнути до своєї місії — нести світло, любов, знання, допомагати іншим. Змінюються пріоритети, змінюється бачення світу. Підвищується чутливість. Починаєш бачити людей наскрізь, мотиви їхніх дій.

Не можеш спілкуватися з деякими людьми, яких вважав друзями, але з'являються люди, з якими відчуваєш миттєвий зв'язок після 10 хвилин спілкування, і ви відкриваєтесь один одному, починаєте ділитися найпотаємнішим і розумієте один одного. І це приводить до думки, що не потрібно триматися за стару дружбу мертвою хваткою. Ми ж дружили 20 років, як так? Люди змінюються, шляхи розходяться. Просто будьте вдячні за те, що вони були у вашому житті, несли свої уроки.

Ти більше не можеш виконувати роботу, яку виконував раніше, якщо розумієш, що результати твоєї праці будуть використовуватися не для тих цілей, про які тобі кажуть. Ти відчуваєш справжні наміри замовника, і вони тобі не подобаються. Не важливо, що можеш поставити високий цінник.

Ознаки БП

Я б сказала, що першою ознакою того, що ви зустріли БП, є те, що ви починаєте шукати інформацію, бо відчуваєте, що відбувається щось незвичне, і дізнаєтесь, що існує таке поняття, як близнюкове полум'я. Сам зв'язок (який ще називають квантовим) і те, що ви відчуваєте до нього/неї, особливі, це щось таке, чого ви раніше ніколи не відчували, хоча,

можливо, ви вже встигли пережити не одні серйозні стосунки. Але, як кажуть, *when you know, you know*.

Ваша душа вже впізнала свою половину, а вашому розуму потрібні логічні пояснення того, що відбувається з вами, і ви починаєте їх шукати. І цей процес пошуку інформації та відповідей я б віднесла до ознак того, що саме це і відбувається з вами.

Серед типових ознак називають такі:

1. Різниця у віці, різні національності, фактичне перебування в різних країнах.

2. Це може бути людина, яка не відповідає типажу, що зазвичай привертає вашу увагу.

3. Відчуття, що ви дуже давно знаєте одне одного.

4. Ви бачите багато схожого між вами, ви пережили колись схожий досвід.

5. Ви помічаєте знаки.

6. У вас розвивається інтуїція, сняться віщі сни, ви помічаєте, що у вас з'являються здібності до ясновачення.

7. У вас є зв'язок на всіх рівнях: фізичному, духовному, інтелектуальному.

Буває, з кимось цікаво, але не тягне. До когось тягне, але немає про що поговорити. А тут усе в одній людині зібрано. Здається, ніби перед тобою твій ідеал. Але не все так просто...

8. Це ваше дзеркало.

У мене одразу виникла думка, що якби я була чоловіком, то була б приблизно таким. Або якщо я була чоловіком у минулому житті, то схожим за якостями на нього.

Ця думка допомогла мені пізніше, коли ми сварились. Я уявила себе на його місці. Я — це чоловік. Як би я хотіла, щоб я-жінка поводила себе? Причому в мене виникли реакції, подібні до його реакцій на мене-жінку. Це було відкриття. І я-жінка тоді змі-

нила свою поведінку, і стан мене-чоловіка став спокійніший. Після цього, до речі, я відчула зміни й у фізичному світі у стосунках з ним, але це вже відбулося після двох розставань і двох примирень.

9. Телепатія. З мого досвіду, вона з'являється трошки пізніше, не з перших зустрічей. Але, думаю, це індивідуально. Але вона така чітка, що не помітити її просто неможливо. Наприклад, коли ви переписуєтесь і одночасно пишете однаковий текст. Слово в слово ідентичний. Або, наприклад, було таке, що я писала щось, а майже одночасно з моїм текстом приходило запитання, і мій текст був відповіддю на нього. Іноді ці випадки телепатії були такими кумедними, ми сміялись, його спочатку це лякало (ну добре, може, не лякало, а дивувало, його ще спробуй налякати чимось), а я просто знала, що це нормально в нашому випадку. Але ця телепатія не одностороння. Вона працює в обидві сторони. Не лише один хтось зчитує іншого. Ви обоє це робите.

Одного разу він запросив мене на побачення і запропонував місце, куди ми підемо. Я чомусь не дуже хотіла йти саме туди в той день, хоча це було одне з моїх улюблених місць, але я погодилась. І ось ми вже підходимо до того закладу, він зупиняється і каже: «Давай краще сьогодні підемо в інше місце». Я дуже здивувалась. Я потім питала, чому він передумав, і він сказав, що відчув, що я не хочу туди йти. Це приємно. І я подумала: «Якщо ти так відчуваєш мене, то чому ж не робиш усе, як я хочу?» Це жарт, звісно. Ніхто не зобов'язаний виконувати всі наші забаганки. Але дуже приємно, коли про тебе піклуються і прислухаються до твоїх бажань.

10. Синхроністичність. Ви почнете помічати дивні збіги. Події і зустрічі починають вибудовувати ланцюжки. Ви частіше будете перебувати в правиль-

ний час у правильному місці. Ви відчуєте, ніби вас ведуть. Довіртеся. Приймайте, що вам іде. Або відмовляйтесь. Не боріться. Приймайте з вдячністю.

РОЗДІЛ 3

Про знаки

Я довго не хотіла вірити в те, що БП існує. Так, є багато статей. А в англomовному просторі відео на тему БП мають мільйонні перегляди, отже, люди це дивляться. Є форуми, де люди діляться своїми історіями. Тож це реально існує? Чи ні? А кому я можу розказати про те, що я думаю, що зараз проживаю досвід зустрічі з БП? Це все одно звучить дуже божевільно. Ну, прямо дуже.

Моя душа одразу знала, що це справді БП. Але розум хотів доказів, пояснень. Я просила про знаки. Просила дати мені знак, чи ми справді БП.

І ось що мені «дають».

Одного разу ми були в улюбленому закладі. Замовили улюблений коктейль, у якому в шкарлупі якогось фрукта підпалюється абсент, а потім перевертається й виливається в коктейль. Завжди це робить офіціант. А тут він питає: «Самі перевернете?» Чому ж не перевернемо? Але виходить так, що я виливаю палаючий абсент собі на руку і полум'я охоплює мій великий палець. Чи ви згодні з тим, що полум'я — це знак? Мій великий палець показує на нього і палає. Я в шоці та ступорі. Він починає тупити мій палець. Усе закінчилося добре, опіку не було. Він швиденько збігав за пантенолом. О, мій рятівник!

Але полум'я не було достатнім доказом для мене. Я продовжувала діставати Всесвіт: «Ну дай мені знак! Ну дай ще знак!»

І що ви думаєте? Через декілька днів, коли я відкрила Netflix, на екрані з'явилася головна рекомендація для мене — шоу під назвою *Twin Flame* (переклад з англ. — «Близнюкове полум'я»). Чи не нагадує вам щось ця назва? Але і це ще не все. Головна заставка — дві руки, які тягнуться одна до одної, як на картині Леонардо да Вінчі, але на пальці жіночої руки — полум'я. Палець палає. Шоу «Близнюкове полум'я» + палаючий палець.

Шок і ступор. Ти просила знаки? Чи тепер тобі достатньо? Ти повірила? Тепер вже трошки більше. Але можу сказати, що й досі час від часу з'являються думки: «А може, я це вигадала? Може, просто підлаштувала свою інформацію під те, чого начиталась і надивилась?»

Розум може грати у свої ігри скільки завгодно, душа знає!

Питайте про знаки, і вони прийдуть. Слухайте душу, не дозволяйте розуму збивати вас зі шляху, який ви обрали!

11:11

Чи доводилося вам бачити 11:11 на годиннику? На номерах машин? Інші числа, які повторюються?

Я почала їх активно бачити. Подивилася відео. Ну звичайно, я завжди так роблю. Щось цікавить — гуглю та шукаю відео на цю тему на YouTube. І ви можете так зробити.

Є навіть описи для кожного повтору чисел і для дзеркальних чисел на годиннику, наприклад 21:12. Якщо ви часто бачите повтори чисел, раджу дивитись опис. Це цікаво. Це послання вищих сил.

Кажуть, що 11:11 є знаком того, що ви зустріли або скоро зустрінете БП. Цей знак янголів також говорить про те, що вашу увагу хочуть привернути до духовного росту і пробудження.

На годиннику я бачила ці цифри дуже багато разів. Але, крім того, я бачила номерні знаки на авто 1111 двічі. У різних містах. Яка взагалі вірогідність побачити номерний знак 1111? А двічі? Я сприйняла це як позитивне повідомлення.

Я не знаю, чи вірите ви в такі знаки, але якщо постійно бачиш числа, які повторюються, то мимоволі приходить думка, що тобі щось хочуть сказати.

Вірити в такі знаки або ні — вибір за вами. Може-те просто із цікавості трошки більше почитати про це, якщо часто бачите повторювані числа.

РОЗДІЛ 4

Етапи шляху близнюкового полум'я

Те, що виникає між БП партнерами, називають не стосунками, а зв'язком. Коли виникає цей зв'язок, його не можна розірвати. Я не пробувала розривати навіть у найскладніші моменти. Люди, які ділилися своїм досвідом, казали, що це все одно не працює. Техніки на розривання енергетичних зв'язків не працюють, ти все одно поєднаний і відчуваєш глибинний зв'язок зі своїм БП. Тут діють свої закони.

І хоча кожна історія індивідуальна, бо всі ми різні, етапи шляху схожі:

1. Підготовка до зустрічі. Це етап, який передуює зустрічі з БП. Багато хто каже, що на цьому етапі відчуває свою половинку, ще не знаючи її. Я не від-

чувала. Але я готувала себе до зустрічі по-своєму. У якомусь відео (здається, це був Джо Диспенза) я побачила, що якщо хочеш стосунків, треба уявляти, як ти проводиш час зі своїм ідеальним партнером. Треба уявляти, як ви розмовляєте. Уявляти, що він поруч. Уявляти, як ти себе почуваєш. І я уявляла. Це була така гра. Може, це й було підготовкою?

2. Впізнання. Ну що тут можна сказати? Ви відчуваєте, що це особлива людина для вас.

3. Випробування труднощами, коли партнери підсвічують недоліки одне одного, демонструючи страхи, травми, біль і невпевненість іншого.

4. Розділення — це пауза в стосунках, глибинна робота над своїм зціленням, особистісним ростом. Це дуже важкий період. І тут можна пережити «темну ніч душі».

5. Возз'єднання. Пара об'єднується після розлуки, з'являється більше підтримки, партнери починають берегти один одного.

6. Інтеграція та формування спільної місії.

Пара БП проходить цей шлях разом. Кожен етап може мати різну тривалість у кожній парі. Етапи розділення та возз'єднання можуть повторюватися декілька разів по колу. Партнери можуть зробити вибір не продовжувати зближення. Це означає, що вони не будуть разом на фізичному рівні. Але на духовному рівні їхні душі вже поєднані. Вони єдине ціле.

І я навіть не знаю, що важче: проходити етап розділення до кінця, поки не відбудеться возз'єднання, чи відмовитися від проходження своєї особистісної трансформації, продовжувати мати цей зв'язок і намагатися побудувати стосунки з кимось іншим. Другий варіант не був для мене варіантом.

Я буду робити акцент на етапах випробування і розділення, оскільки вважаю, що вони найважчі.

Ти не знаєш, що робити. Емоції переповнюють. Ти намагаєшся повернути собі контроль над своїм життям. З'являється відчуття, ніби хтось зробив за тебе вибір, що ти маєш бути із цією людиною. З одного боку, ви дуже схожі, а з іншого — не можете порозумітись. Але ніхто сторонній не робив за вас цей вибір. Цей вибір зробила душа. Вона розділилася на дві частини — божественне жіноче і божественне чоловіче — для того, щоб отримати досвід на Землі. Можливо, вона вже намагалась об'єднатись у минулих втіленнях, але ще не вийшло. Якщо не вдасться у цьому втіленні, буде спроба в наступному.

Важливий момент. До того, як половинки БП зможуть об'єднатись, має відбутись об'єднання божественного жіночого та божественного чоловічого в кожній з половинок. Тобто це об'єднання має відбутись всередині. І тоді ви стаєте цілісними.

У жінок є невеличка частка чоловічого, а в чоловіків — частка жіночого. І так має бути. Але треба прийняти в собі цю протилежну частину. Наприклад, я знаю, які чоловічі риси є в мене. Я люблю досягати результату. А це чоловічий шлях. Жіночий шлях — це отримувати задоволення в процесі. І я навіть сварила себе за те, що я люблю йти чоловічим шляхом. Але нащо сварити? Коли ми вже станемо «добрими батьками» для себе? А чи можна поєднати чоловіче і жіноче? Досягати результатів та отримувати задоволення в процесі їх досягнення? Якщо такі риси притаманні моїй природі, то навіщо намагатись їх позбутись? Важливо стати собою.

Я не приймала чоловічу частку в собі. Я хотіла, щоб «чоловічі завдання» виконував чоловік. А був період, коли вже не було і ще не було поруч чоловіка. У мене існувала установка, що є суто жіночі завдання, а є чоловічі. Наприклад, машина. Я так довго

злилася на те, що маю сама займатися машиною. Це чоловіча робота. Чому Всесвіт змушує мене робити це? Так складались обставини. Але я розумію, що вся ця ситуація підштовхнула мене до прийняття моєї чоловічої частки.

Коли я працювала з психологом, він спитав: «А чому ви хочете, щоб хтось робив щось за вас?» Я замислилась: а й справді, чому? Тоді я сказала, що мені було б приємно отримати допомогу, коли про мене хтось піклується. Але це зовсім інша річ, коли ти маєш внутрішню впевненість, що сама зможеш виконати «чоловіче завдання»: якщо поруч є чоловік, він може запропонувати свою допомогу, а якщо його немає або він не запропонує, то ти впорашся сама. Бо ти приймаєш у собі свою чоловічу частку, і вона може включитись у тих випадках, коли це потрібно.

Я вмю просити про допомогу — це жіноче. Але я і сама можу впоратися із завданням поїхати на авто-ринку і купити деталі — це чоловіче (в моєму розумінні). У мене вийшло, я змогла.

Коли приймаєш протилежну частку, стаєш цілісним. Це просто необхідно! І в тебе з'являється більше гнучкості. Ти можеш проявляти потрібну сторону залежно від ситуації.

Возз'єднатися можуть лише цілісні половини. А прийняття того, що в тобі є і божественне жіноче, і божественне чоловіче, допомагає зробити крок назустріч собі та назустріч своїй половинці. Я більше пишу з точки зору жінки. Бо це мій досвід у цьому втіленні, і я люблю ділитися тим, що я розумію, що пропустила через себе. Для чоловіків усе діє так само. У них є більша частка божественного чоловічого і менша — жіночого. Може бути навпаки: у чоловіків — більша частка божественного жіночого, а в жінок — більша частка божественного чоловічого.

Тому у зв'язку БП має значення не стать, а те, яка божественна частина переважає. Від цього залежить динаміка.

Коли відбувається етап розділення, той, у кого переважає божественне чоловіче, стає втікачем, а в кого божественне жіноче — стає переслідувачем.

РОЗДІЛ 5

Коли божественне жіноче капітулює і відмовляється від переслідування

Якщо божественне жіноче здатне повністю відпустити, здатись і відмовитись від переслідування своєї близнюкової половинки, то стаються дива. Лише тоді можливе возз'єднання. Божественне чоловіче відчуває, що ви зникаєте, і хоче повернутись. Ви єдине ціле. Ви обоє прагнете возз'єднання. Всесвіт буде підштовхувати божественне чоловіче, поки воно не пройде зміни, необхідні для возз'єднання.

Що означає здатись? Безумовно полюбити себе, безумовно прийняти себе. Прийняти усвідомлене рішення, що ти будеш безумовно любити себе завжди незалежно від того, буде БП поруч або ні. Ти прийняла божественне чоловіче в собі, стала цілісною.

Але якщо ти думаєш, що зможеш використати це як трюк, щоб повернути його, нічого не вийде. Це можливо, лише коли ти по-справжньому полюбиш себе поруч з ним або без нього. Коли ти вирішиш, що все одно будеш шукати світло всередині себе, будеш шукати опору всередині себе, нехай навіть ви не об'єднаєтесь у цьому втіленні, а може, об'єднаєтесь у цьому, але через багато років. Ти відмовляєшся від

переслідування. Ти вирішуєш піти шляхом своєї індивідуальної місії. Ти цінна сама по собі. Нарешті ти усвідомлюєш свою цінність. Нарешті. Ти не відчуваєш потреби в тому, що хтось має тебе доповнити. Ти цілісна! Ти прокинулась! Тобі все ще боляче. Ти тужиш за БП, від цього неможливо звільнитись. Але ти приймаєш рішення бути щасливою сама по собі. Ти не одна. Ти поєднана з тисячами інших душ, які можуть взаємодіяти між собою. Ти відчуваєш силу всередині себе. Джерело світла в собі. Ти його увімкнула. Павутини і бруду (травм і тригерів) більше немає. Ти стільки виконала роботи! Яка ж ти молодець! Ти можеш похвалити себе. Ти вже навчилася сама хвалити себе. Ти не шукаєш похвали зі сторони. Звичайно, приємно, коли тебе хвалять, але це просто приємно, у цьому немає потреби. Ти сама знаєш свою цінність, цінність того, що ти робиш. Це свобода!

Я не можу сказати, що абсолютно не залежу від думки оточуючих. Я ще не дійшла до такого рівня. Ми живемо в суспільстві, серед людей. Є правила, які встановлює суспільство, і коли ти йдеш явно наперекір цим правилам, то очікуєш, що тебе можуть не зрозуміти, можуть осудити. Але ти чуєш свою душу. І вона каже, тобі потрібно саме це, саме зараз. Для тебе це правильно. Це твій шлях.

Свобода — це при прийнятті рішень слухати свою душу, а не думати, що із цього приводу подумає важлива тобі людина, що скажуть друзі, як відреагує суспільство. Вони можуть не погоджуватись, можуть подивитися косо. Але що важливіше? Іти своїм шляхом або слухати его, яке не хоче, щоб його зачепили?

РОЗДІЛ 6

Як вийти із пекла, в яке ми потрапляємо при розставанні з БП

Якщо ви зрозуміли, що зустріли своє БП, то у вас може виникнути думка: ось це він/вона, це моя друга половинка, тепер ми будемо жити довго і щасливо, ми скоро одружимося, і я буду жити в омріяній казці. Якби ж... БП — це зовсім не про те, хоча я читала історії БП, які живуть у шлюбі та мають спільних дітей. Але ж який до того треба пройти шлях!

Завдання близнюкової половинки — активувати трансформацію в партнері. І я не впевнена, що всі хочуть цього свідомо. Оскільки треба буде пропрацювати все! Усі травми, які, здавалося б, давно вже пропрацьовані й навіть забуті. А тобі нагадують, що ця робота не завершена.

Спочатку ти не розумієш, що відбувається. Причому це відбувається колами. Не можна попрацювати все за один раз і жити спокійно. У мене цей процес асоціюється зі спіраллю, яка йде вгору і звужується.

Спершу ви з партнером перебуваєте на протилежних сторонах першого і найбільшого кола спіралі. Ви активували трансформації. Це проявляється у сварках. Ви зачіпаете своїми словами або діями его партнера. Частіше за все відбувається роз'єднання, ви розходитеся. Енергії настільки сильні, внутрішні переживання настільки інтенсивні, що працювати над цим можна лише на самоті.

Потім, якщо партнери об'єднуються, вони переходять на наступний рівень спіралі та стають трошки ближчими один до одного. Після примирення здається, що зараз усе буде добре, ви помирились, отже, будете щасливі разом, настало ваше *happily ever after*. Але це знову не так.

Можливо, комусь достатньо й одного розставання, щоб вичистити всі застарілі установки. У нашому випадку ми вже розходилися декілька разів. Причому все це відбувалося дуже емоційно, з блокуванням у всіх соцмережах.

Період розставання — це справжнісіньке пекло на землі. Зрозуміло, що ми самі собі його створюємо. У цей період важко про щось думати, працювати. Я прокидалась о третій ранку майже щодня. Таке відчуття, ніби життя втратило будь-який сенс. Але чи я не розставалася раніше? Я взагалі була одружена двічі, двічі розлучена. І я збирала себе до купи, насолоджувалася життям і йшла далі. Я знаю, як із цим справлятися. Я ще жартувала, що мені треба написати книгу «Як пережити розлучення».

Скажу, що після першого розлучення я поверталась у нормальний щасливий стан десь років шість. Удруге я вже знала, що мені допомагає, що треба робити. Звичайно, це також було дуже складно, але вже на етапі, коли ми тільки подали заяву на розлучення, я почала підтримувати себе.

Слухала мотивуючі відео, налаштування на день, відео, які настроюють на довіру, бо після великих потрясінь втрачаєш довіру до Всесвіту. А потім шукаєш сенс у тому, що сталося, навіть тобі була дана така ситуація і крок за кроком повертаєшся до життя — збираючи себе по частинках.

Я писала (та й зараз пишу) зранку в зошиті. Коли я прочитала про техніку «три сторінки»: треба зранку виділяти трошки часу і записувати свій потік думок не аналізуючи, що приходить, те й писати. Це дуже корисно: потік іде з підсвідомості, так можна звільнитися від думок, які не дають спокою. Я трошки адаптувала техніку під себе. Я писала про те, що мене хвилює, а потім думала про те, що я хо-

тіла б отримати від ситуації. Тобто намагалась уявити, що ситуація змінилася так, як я хочу.

Треба дати собі можливість уявити, що можливо все. Який для вас ідеальний варіант? І не треба думати про те, як це станеться. Ваше завдання знати, чого ви хочете.

Для чого я написала про ці техніки? Я їх усі активно застосовувала під час розставання зі своїм БП, але стан був жахливий. Я була в шлюбі й змогла впоратися з розставанням, а тут я зустрічалась із чоловіком чотири місяці — і прямо кінець світу настав.

І коли таке відчуваєш, починаєш злитись: і на себе — за те, що він не йде тобі з голови, і на нього — за те, що це була його ініціатива розійтись.

Я вважаю себе досить симпатичною і привабливою, тож зараз у мене немає страху, що я залишуся сама. (Але раніше був, ще й який. Я дуже боялася піти від першого чоловіка з маленькою дитиною у свої 24 роки, бо думала, що все, нікому я більше не потрібна, радості мені не бачити. Я дуже помилялась, але то ж були установки.) І я вірю, що люди притягуються на наші вібрації, а коли вібрації змінюються, люди можуть розходитись, і тоді з'являється поруч людина, яка відповідає новим вібраціям.

Коли я була на грані другого розлучення, я вже думала собі так: якщо місяць цієї людини в моєму житті завершена, ми розійдемось; якщо ми ще маємо бути разом, то будемо. Звучить це дуже спокійно, але насправді було важко. Але треба ж себе підтримувати якимись мудрими й позитивними думками.

Тож коли ми з моїм БП розійшлися вперше, я знову захотіла скористатися цією установкою: якщо він дав мені те, що мав дати, це кінець; а якщо я ще маю чомусь навчитись у цих стосунках, ми помиримось. Якщо із цим усе завершено, то буде інший.

І тут я із жахом розумію, що не можу і не хочу уявляти іншого чоловіка поруч із собою. Приїхали. Що тепер робити?

Ми посварились. Я розуміла, який у нього характер, які в нього принципи. Це точно кінець. Ми ніколи не порозуміємось.

І тут я зайшла в глухий кут. Я розумію, що мені потрібен саме він, а він намагається забути про моє існування. Витерти з пам'яті спогади про мене, свої почуття до мене.

У цей період я багато читаю про БП, дивлюся відео, шукаю інформацію. І бачу, що не всі БП об'єднуються після розставання, що життя після розставання — це суцільне страждання, бо постійно думаєш про свою половинку. Люди намагалися створювати нові стосунки, але це вже не те. Немає такого зв'язку. Люди писали, що Всесвіт зіштовхував їх з БП знову через багато років у незвичних обставинах.

І що робити далі? Страждати багато років? Жити в такому стані, коли ніщо не радує? І не бачиш нікого сенсу, коли не разом?

Я спробую пояснити, як я бачу вихід із цього, на основі власного досвіду.

По-перше, я нагадала собі, що треба сконцентруватися на собі, бо я — це найголовніша людина в моєму житті. Треба згадати про те, чого я хочу, що приносить мені радість, і робити це для себе. Я декілька разів писала списки того, що мене наповнює, тобто приносить радість. Це дієвий спосіб, бо наша радість у наших руках. Але добре буде не тільки написати, але й кожного дня робити щось із цього списку.

Ще вдячність. Вдячність творить дива. Вібрація вдячності — одна з найвищих. Прокинулись, подякували за все, що маєте, можна й конкретно перера-

хувати. Особливо треба дякувати, коли дуже-дуже погано. Допомогає. Спробуйте.

А найвища вібрація — у безумовної любові. Але чи ми розуміємо насправді, що це таке?

Під час розставання зі своїм БП я вперше в житті відчула, що таке безумовна любов.

Після розставання є деякі стандартні фази: злість і розпач, прийняття, вдячність. Коли переходиш до вдячності, коли можеш подякувати людині за те, що вона була у твоєму житті, стає легше, відчуваєш тепло. Тож я вирішила перейти до фази вдячності. Зробити, так би мовити, квантовий стрибок. Зі злості до вдячності? А що? Можливе ж усе. Не знаю, що скажуть на це психологи. Але розкажу, як це спрацювало в мене.

Я одразу записалася на сесію до знайомої психологині, щоб трошки розкласти думки по полицках. Я люблю справлятися з усім сама. Але є випадки, коли допомога зі сторони значно прискорить процес. Тож ми домовилися про зустріч онлайн. І Аня дала мені завдання записати 20 причин для вдячності йому. Написати було дуже легко, навіть якби завдання було написати 30–40 пунктів, я б з легкістю це зробила.

І от сиджу я і дивлюся на свій список. І розумію, скільки він мені дав за такий короткий час. Яку важливу роль він відіграв у моєму житті. Але ми не разом, і треба це прийняти. Я не вірила, що він буде розглядати варіант примирення.

Я сиділа вся в роздумах і відчувала безмежну вдячність за наше знайомство. Навіть якщо ці стосунки були такими короткими, вони назавжди змінили мое життя, мене. Я повірила в себе, уперше в житті.

Він хвалив мене так, що я вірила. Це було щиро. Я повірила, що добре виконую свою роботу, я повіри-

ла, що роблю гарні фото і відео, бачу вдалий ракурс, ловлю момент. З ним я вперше виїхала на машині сама. Це довга історія. Скажу лише, що декілька інструкторів з водіння казали мені: «Ти добре водиш, виїжджай сама, практикуйся, ми тобі не потрібні». І щось я їм не вірила. Але коли він сказав: «Та нормально ти їдеш», наступного дня я пішла, сама сіла за кермо і поїхала. А права в мене були з 2010 року, але я не могла. А тут змогла.

І я була йому дуже вдячна за всі ці моменти. За піклування, бо саме це моя мова любові. Так я розумію, що я важлива для когось, що мене люблять. Сльози потекли. Дякую тобі.

Тож я відчувала безмежну вдячність. І тут прийшло воно — відчуття, що я люблю його безумовно. Навіть якщо ми більше ніколи не будемо разом. Просто люблю. І тут я відчула безумовну любов до себе. Я прийняла себе такою, яка я є. Так, я не ідеальна, так, я буду працювати над собою. Але я не хочу більше відчувати провини за те, що колись давно я дозволяла людям таку поведінку зі мною, яка зараз є неприйнятною для мене. Я не хочу сварити себе за те, що інколи я їм забагато солодкого. Я просто хочу усвідомленіше вживати їжу, а якщо чогось хочеться — дозволяти собі. Настав час перестати бути суворим і вимогливим батьком щодо себе, час стати до себе добрішою.

І чи це не дивно? Я відчула безумовну любов до нього і до себе одночасно. Після цього стало легше. З'явилося відчуття тепла, спокою, гармонії всередині.

І я почала вірити, я вирішила вірити, що він зможе пройти свої трансформації. Що наш зв'язок для нього важливіший, ніж його впертість. Я вірила... вірила, що він зможе.

Я написала йому листа. Втрачати мені було нічого. Я написала, що, на мою думку, наша зустріч особлива і в мене є підозра, що ми БП. Що він може подумати, що я з'їхала з глузду. Мені байдуже. Але ж він теж відчуває щось незвичайне...

Після цього листа сталося диво. Він вийшов на зв'язок.

Замовити книгу можна на <http://highvibebooks.com.ua>