



## Оглавление

**РЕКОМЕНДАЦИЯ**

**ОТ АВТОРА**

**ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ**

**ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»**

**ГЛАВА 2. Почему мы магнитим мудаков**

2.1. Нарцисс

2.2. Жмот

2.3. Хищник

2.4. Карьерист

2.5. Альфонс

2.6. Социопат

2.7. Зависимый

2.8. Инфантильный

2.9. Нытик

2.10. Без чувств

2.11. Обесценивающий

**ГЛАВА 3. Зализывая раны**

**ГЛАВА 4. Как отличить любовь от зависимости**

**ГЛАВА 5. Как не заразиться от токсического партнера**

**ГЛАВА 6. Когда пора отрезать пуповину**

**ГЛАВА 7. Новая жизнь - новые правила**

**Р. С. И ОТКУДА У ПСИХОЛОГА ТАКОЙ НЕГАТИВНЫЙ  
ОПЫТ?**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## **РЕКОМЕНДАЦИЯ**

### **психолога Иден Ельниковой**

Много женщин на определенном жизненном этапе задают себе вопрос – ПОЧЕМУ Я ПРИТЯГИВАЮ НЕАДЕКВАТНЫХ МУЖЧИН?

Ответ они ищут в своем гороскопе, нумерологии, знаках судьбы.

Однако, это тот момент, когда важно понять, что все наши проблемы родом из детства.

И как раз мамино воспитание заложило основу для того, чтобы притягивать определенные типы мужчин.

Данная книга Лидии Хнык – это исследование с выводами и рекомендациями. Она написала её, опираясь на личную историю и опыт клиентов. На этих страницах подробно расписана связь между «любовью» матери и неудачами дочери в личной жизни.

Осознав связь этих явлений, у женщины появляется выбор, что с этим делать.

Очень рекомендую после прочтения применить полученные знания, в самостоятельной работе, в группе поддержки или с психологом. Неважно.

Главное - избавиться от токсичных программ, заложенных в детстве.

В этом вам также помогут тематические фильмы, предложенные мною в этой книге. Которые максимально ярко раскроют тот или иной типаж и дадут дополнительные подсказки по выходу из замкнутого круга.

### **ОТ АВТОРА**

... И вот тебе уже под сорокет, ты хороша внутри и снаружи. Знаешь, чего хочешь и многое умеешь. Эффективна в работе. Сумасшедшие хобби. Своя квартира. В спальне - набор секс-игрушек. В голове - опыт.

За спиной - отношения с холодным карьеристом, социопатом, патологическим вруном и нарциссом. Впереди - личное счастье и мужчина, который уважает твои чувства, слушает тебя, и ты добиваешься успеха в задуманных делах.

Я тысячу раз проделала работу над ошибками.

Тысячу раз спросила себя, что во мне не так, чтобы понять, как можно было так ко мне относиться? Почему я притягиваю мужчин, которым плевать на мою человечность? На мои потребности и робкие устремления?

И ответ все же нашел меня...

Именно опыт из детства «любви» родителей оставляет в наследство пример будущего избранника.

В этой книге я расскажу, как это было в моей жизни.

А главное - подскажу, как сделать так, чтобы ошибки «любящей» мамы не сломали ТВОЮ жизнь.

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

*“... Постепенно отваливаются ненужные мазки  
краски,  
оставляя нежные следы узоров.*

*Мужчина, хочешь перечеркнуть рисунок меня самой?  
Ну уж нет. Можешь только с осторожностью добавить  
цвета -  
для полноты и роскоши картины”*

Ты никогда не копала, откуда берутся мудаки на твою голову? И почему пустышки и далеко не красавицы живут с достойными мужиками? А я копала. И дошла до сердцевины.

**«Косяки» твоего детского воспитания.** Всякий хлам в качестве установок, убеждений и предостережений - как мазки на картине будущей тебя. Жаль, что всякий раз приходится проживать их на собственной шкуре, чтобы понять, где во всем этом разноцветии ты.

Почему жаль? Дураки учатся на своих ошибках.

---



Так и я. С детства как будто слепая. Я билась по жизни лбом об партнёров-зеркал, чтобы увидеть очередной кусочек себя. Кто я и что мне нужно?

Нарциссы, эгоисты и прочие показывали мне - кто она «не я», мои реальные предпочтения и ценности.

Поэтому можешь быть уверена, что все «удалые» партнеры, которых ты манишь, как сладкая конфета – это непреднамеренное наследие установок и действий твоей матери.

---

### **Почему именно матери?**

Да потому что отношения с родителем (родителями) - это как первое место работы. Ты ничего не умеешь и всему учишься. А потом на следующей работе делаешь тоже самое и получаешь в лоб. Так и эмоциональный опыт. Мама - первый человек, который всем своим существом показывает, какого отношения ты достойна. Ну и позднее, по жизни, ты упрямо ищешь аналогичный пример отношений.

Это как договор, в котором подробно прописывается, как к тебе относится мама в разных ситуациях и случаях, а ты смело подписываешь его собственной кровью.

И в результате обещаешь себе:

- прилагать бесконечные усилия, чтобы заслужить любовь ближнего.
- Обесценивать свой внешний вид.
- Пропускать мимо ушей свои таланты.
- Ругать за промахи.
- Обвинять в ошибках.
- И в целом всячески себя гнобить и уничтожать.

---

Эту книгу я посвящаю нашим мамам. И тому, как горемычное женское несчастье передаётся с молоком, кровью, потом и абсолютным безразличием к успехам дочерей.

Да, я провожу параллели. Потому что, к сожалению, это так. И «любовь» мамы оставляет в наследство тип будущего избранника.

---

Я боялась и страстно хотела быть с мужчинами,

которые меня ни во что не ставили. Мне нужно было испить чашу до дна и сказать «хватит»!

**Я сражалась.** Боролась, чтобы истребить в себе отвержение и бесчеловечный ад.

**Я отказалась от материнства.**

Это мои личные трагедии.

**Я закончу их на себе.**

Оставив миру только свои книги.

В этой ты сможешь найти для себя важный ответ.

А может даже избавиться от того, что пришло в твою жизнь «с любовью мамы».

## **ГЛАВА 1. Окутана материнской «любовью»**

Я очень любила свою мамочку.

Долгое время я боялась, что она меня бросит. Оставит. Что я буду ей не нужна.

Так и случилось в мои 8 лет.

Я была сложным ребёнком. Не хотела, точнее, не могла учиться. А у них с отцом не было надлежащего терпения, чтобы объяснять мне по 156 раз одно и то же. Знаете, есть такие детки. Им нужно повторять раз за разом, чтобы хотя бы что-то осталось в памяти.