

# Оглавление

*Вступление.* ПОДРУГА ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ . . . . . 10

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАЗБИРАЙСЯ

*Глава 1.* «НЕ СОГЛАСНА» . . . . . 17

Как провести разговор о том, что «все кончено» • Когда ты уходишь от него • Когда он уходит от тебя • Как рассказать родственникам и друзьям • Что надо сделать сейчас • Катание на эмоциональных горках

*Глава 2.* ДЕТИ: ОБРАЩАТЬСЯ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ . . . 45

Как объяснить расставание детям • Как помочь им справиться со своими чувствами • Как облегчить переход к жизни на два дома • Где искать поддержку • Принеси торжественную клятву, что не будешь поносить их отца

*Глава 3.* ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА КОММУНИКАЦИИ  
С БЫВШИМ МУЖЕМ . . . . . 67

Вести «с фронта» • Стратегии, позволяющие сохранять хладнокровие в любых обстоятельствах • Как установить здоровые границы • Почему в споре на самом деле никто не побеждает • Какую роль твой бывший играет в драме вашего развода

*Глава 4.* ТВОЙ БЫВШИЙ И «ТЕПЛОЕ ТЕЛО  
НА ЗАМЕНУ» . . . . . 84

Если твой бывший находит новую любовь, когда твоя половина кровати еще не остыла • Как справиться с ревностью, даже если это *ты* его бросила • Ощущение, что тебя заменили или отвергли • Как фокусироваться на своей новой жизни, а не на нем

*Глава 5.* ЗАКОН И БЕСПОРЯДОК . . . . . 96

Что можно ожидать в финансовом плане • Понимание своих вариантов при разводе • Что делать и чего не делать, когда нанимаешь для помощи профессионала • Распространенные заблуждения • Опекунство и денежное содержание детей: основы

**Глава 6. ВРЕМЕННЫЙ ХАОС** . . . . . 119

Составление нового бюджета • Как обезопасить свое трудоустройство во время развода • Карьера, которую можно начать в ближайшие полгода • Советы по экономии для мамы-одиночки • Оставляем место для маленьких чудес

**Глава 7. МЕСТО, КОТОРОЕ ТЫ НАЗОВЕШЬ ДОМОМ** . . 136

Отъезд и понимание своих вариантов • Можешь ли ты позволить себе остаться в супружеском доме? • Как разбираться с кредитными проблемами • Продажа дома • В чем разница между «одиночкой» и «одинокой»

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИСЦЕЛЯЙСЯ****Глава 8. ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК: ПРИНЯТИЕ** . . . . . 155

Как отказаться от ожиданий • Как принять неизвестность • Как простить себя — и его • Принятие приносит энергию и легкость

**Глава 9. ЭТО ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА** . . . . . 168

Как выявить шаблоны отношений • Будь помягче с собой • Что в следующий раз нужно сделать по-другому • Почему любовь не может исправить все • Простые шаги к более здоровым отношениям

**Глава 10. КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ** . . . . . 187

Медитируй, чтобы достигнуть покоя где угодно, когда угодно • Как справиться с депрессией • Когда тебе нужна профессиональная помощь • 20 вещей, которые поднимут тебе настроение • Как культивировать самостоятельность

**Глава 11. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ** . . . . . 207

Высыпайся — и достигнешь вершин • Чем питаться, чтобы поднять себе настроение • Выгоняем стресс вместе с потом: физические нагрузки • Сила благодарности

**Глава 12. НАПИШИ СОБСТВЕННЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ФИНАЛ** . . . . . 227

Как переформулировать историю развода, подчеркивая позитивные моменты • Как принимать вещи такими, какие они есть • Как учиться у прошлого • Как исследовать новые возможности

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РАСКРЫВАЙСЯ

### *Глава 13. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЧУДЕСАМ . . . . . 245*

Как обновить свой гардероб • Притворяйся, пока не поверишь — с помощью макияжа • Несравненная жизнестойкость: волосы • Признай, что истинная красота — внутри

### *Глава 14. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО — С САМОЙ СОБОЙ . . . . . 267*

Познай свои лучшие качества • Ты цельная — такая, какая есть • Влюбись в себя • Не ставь жизнь на паузу • Цели и мечты: в чем разница? • Как создать доску визуализации для своего будущего

### *Глава 15. НОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ: АЛАЯ БУКВА «Р» . . . . . 279*

Стратегии для выхода на люди соло • Простые затравки для беседы • Как выйти из своей зоны комфорта... на каблуках • Стимуляторы уверенности • Что делать с праздниками • Создаем новые традиции

### *Глава 16. НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА . . . . . 303*

Вопросник «готова ли я встречаться» • Как придать лоск своему профилю для сайтов знакомств • Онлайн-знакомства: мошенники, преступники и... прекрасные перспективы • Знакомства «в реале» • Что делать и чего не делать на свидании • Твои следующие отношения

### *Глава 17. СОЗДАЙ СОБСТВЕННОЕ СООБЩЕСТВО . . . 330*

Как мы основали Мейплвудский клуб разведенных • Простые шаги для основания собственного клуба • Руководящие принципы • Советы для проведения успешных встреч • Раздача долгов: дружба и поддержка

### *Послесловие. СТАЛО ЛУЧШЕ . . . . . 350*

### *Благодарности . . . . . 352*