ЛУИСА ХЬЮЗ

ТЫ НЕ СЛОМАНА



ТЫ ПРОСТО УСТАЛА БЫТЬ СИЛЬНОЙ

Луиса Хьюз

Ты не сломана. Ты просто устала быть сильной

«Автор»
2025

Хьюз Л.

Ты не сломана. Ты просто устала быть сильной / Л. Хьюз — «Автор», 2025

"Ты не сломана. Ты просто устала быть сильной" — это нежный, честный и глубокий разговор с каждой женщиной, которая долго держалась из последних сил, прятала слёзы за улыбкой и забывала о себе ради других. Эта книга — не инструкция, а тёплое пространство, где можно наконец выдохнуть, услышать себя и вернуть право быть живой, чувствующей, настоящей. Здесь нет призывов становиться лучше — есть разрешение быть собой.

© Хьюз Л., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Глава 1: Когда сила становится тяжестью 7
Глава 2: Улыбка сквозь слёзы 9
Глава 3: Разреши себе устать 11
Глава 4: Ты не обязана спасать всех 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Луиса Хьюз
Ты не сломана. Ты просто устала быть сильной

Введение

Иногда женщина молчит не потому, что ей нечего сказать, а потому что её голос слишком долго звучал в пустоту. Иногда она улыбается не потому, что счастлива, а потому что не хочет больше никого тревожить своей болью. Иногда она говорит: «Я справлюсь», хотя внутри всё рушится по кусочкам, которые она собирает по ночам, когда никто не видит. Это не слабость. Это усталость от постоянной сильности, от бесконечного внутреннего напряжения, от давления быть несгибаемой, идеальной, непогрешимой.

Женская сила – понятие красивое, но и опасное, когда его путают с жертвенностью. Мы живём в мире, который веками внушал женщинам, что их ценность – в способности терпеть, тянуть, поддерживать и не ломаться. В этих словах уже кроется подвох: почему вообще женщина должна быть той, кто «не ломается»? Почему её стойкость считается естественным качеством, как будто иначе она подводит всех вокруг?

С детства девочкам внушают, что быть удобной, доброй, услужливой – правильно. Что грубость, раздражение, слабость – это плохие черты, которых нужно избегать. Что нужно держаться. Что слёзы – признак инфантильности. Что личные желания – эгоизм. Девочка взрослеет и превращается в женщину, которая отказывается от себя, чтобы соответствовать. Она строит отношения, где даёт больше, чем получает, потому что боится потерять любовь. Она работает до изнеможения, потому что боится оказаться ненужной. Она помогает всем, забывая, что ей самой нужна помощь.

В какой-то момент наступает внутренний перелом. Тихий, почти незаметный. Она больше не чувствует вкуса от вещей, которые раньше радовали. Её перестают трогать фильмы, книги, разговоры. Её утомляет даже мысль о необходимости куда-то идти или с кем-то общаться. Она смотрит в зеркало и не узнаёт себя: глаза без блеска, лицо уставшее, как будто вечно недоспала. Это не депрессия в классическом понимании. Это не «просто усталость». Это эмоциональное истощение, выгорание, психологическая перегрузка, вызванная годами непрожитой боли, неотплаканных слёз, проглоченных обид и постоянной роли «держателя всего».

Но даже в этом состоянии женщина продолжает функционировать. Она варит суп, отвечает на письма, воспитывает детей, утешает подруг, улыбается начальнику. Её тело может болеть, её душа может кричать, но она привыкла – через «надо», через «я должна», через «не могу позволить себе слабость». Она стала настолько сильной, что даже близкие не догадываются, как ей тяжело. Она сама уже не помнит, как это – быть слабой, позволять себе ничего не делать, ничего не решать, просто быть. И от этого усталость становится ещё глубже. Как будто туман окутал всё внутри, и никакие усилия уже не дают результата. В этом месте легко потеряться. Легко подумать, что ты сломалась, что с тобой что-то не так, что ты не справляешься.

Но ты не сломалась. Ты просто устала быть сильной. Ты слишком долго была опорой – и для других, и для себя. Ты слишком долго прятала то, что болит, за улыбкой, которая не грела. Ты слишком долго была взрослой, ответственной, правильной. Твоя душа, как и тело, имеет предел. И сейчас она шепчет тебе: «Остановись. Дай мне выдохнуть». И если ты слышишь этот шёпот – ты уже на пути домой, к себе.

Эта книга – не учебник, не манифест и не пособие по самосовершенствованию. Она – мягкий, бережный, но честный разговор. Она – пространство, где тебе не нужно притворяться. Здесь можно быть уставшей, ранимой, неидеальной. Можно не знать, как жить дальше. Можно плакать, злиться, молчать. Здесь тебя не будут торопить, исправлять или мотивировать на

«новые вершины». Здесь ты можешь просто быть. Со всем, что у тебя есть. С болью, с усталостью, с недоверием, с надеждой. Эта книга не предложит тебе волшебного рецепта. Но она будет рядом. Словами, историями, пониманием. Она будет держать тебя за руку, когда захочется опустить её. Она напомнит, что ты – не механизм, не функция, не герой. Ты – человек. Живая, чувствующая, настоящая.

Мы будем говорить о боли, о страхе, о гневе, о границах, о самоценности. Будем возвращать тебе тебя. Не для того, чтобы снова стать «эффективной» или «успешной». А чтобы вспомнить, что жизнь – это не гонка, не доказательство и не марафон ради одобрения. Жизнь – это дыхание. Присутствие. Чувствование. Радость от простого. И ты имеешь полное право проживать её на своих условиях.

Твоя сила не в том, чтобы терпеть, а в том, чтобы слышать себя. Не в том, чтобы быть непобедимой, а в том, чтобы признавать свою уязвимость. Не в том, чтобы спасать других, а в том, чтобы спасать себя. И если ты открыла эту книгу – значит, ты уже начала путь обратно. Путь к той, которая умеет слышать свои потребности. К той, которая выбирает себя. К той, которая знает: быть живой – важнее, чем быть сильной.

Ты не одна. Мы идём вместе. Страница за страницей. Слово за словом. Возвращаясь к себе.

Глава 1: Когда сила становится тяжестью

Есть особый тип усталости, о которой не говорят вслух. Усталость, не связанная с бессонницей, физической нагрузкой или сменой погоды. Это усталость, которая накапливается изнутри. Она обволакивает тебя, как плотное одеяло, пропитанное невидимыми ожиданиями, чужими надеждами, обязательствами, молчаливыми обещаниями и бесконечными попытками «держать всё под контролем». Это усталость, которая появляется, когда ты слишком долго была сильной. Когда ты стала сильной не потому, что это твой осознанный выбор, а потому что не было другого выхода. Когда никто не предложил тебе плеча, и ты построила стену. Когда мир ожидал от тебя стойкости, и ты дала её с избытком, заплатив внутренним истощением, потерей себя, безмолвным криком из глубины души, который никто не слышит.

Эта глава – о том, как незаметно сила превращается в бремя. Как роль, которой ты гордилась, становится капканом. Как «я справлюсь» превращается в «я больше не могу». Женщина, к которой все идут за советом, поддержкой, вдохновением. Женщина, на которую можно положиться. Женщина, которую называют «стержнем», «камнем», «опорой». Ты всегда знала, как надо. Ты всегда приходила первой на помощь. Ты вытаскивала, удерживала, спасала, поддерживала. Но кто держал тебя? Кто вытаскивал тебя, когда в душе всё рушилось? Кто замечал, что под улыбкой у тебя – одиночество, а под контролем – растерянность?

Ты научилась не просить. Не показывать боль. Не жаловаться. Ты рано поняла, что от слёз – только хуже. Ты видела, как другие падают, и приучилась стоять даже тогда, когда подкашиваются ноги. Но сила – не в умении терпеть. Сила – не в том, чтобы быть каменной. Сила – в том, чтобы позволить себе быть живой. А живое устаёт. Живое чувствует. Живое не выдерживает бесконечной нагрузки.

Есть глубокий, почти сакральный момент, когда женщина, вся из силы, вдруг останавливается. Она стоит посреди комнаты, держит в руках кружку с недопитым чаем, и ловит себя на мысли, что не помнит, когда в последний раз чувствовала себя собой. Не матерью, не женой, не коллегой, не другом, не чьей-то надеждой, а собой – как девочка, которая мечтала, чувствовала, искала. Всё, что она когда-то любила, кажется ей чужим. Всё, что вдохновляло, не трогает. Она измотана не событиями, а ролью. Маской, которую надела так давно, что уже забыла, каково это – быть без неё.

Усталость от силы – особая. Её не лечит сон, еда или прогулки. Она впитывается в клетки, в сердце, в взгляд. Женщина, уставшая быть сильной, выглядит так, будто всё ещё идёт вперёд, но внутри она уже села на обочину. Она всё ещё улыбается, но это больше не тепло – это защита. Она всё ещё говорит: «всё нормально», но это просто привычка, автоматическая реакция. Она всё ещё помогает другим, но внутри – опустошение, как будто она раздаёт последние остатки тепла, надеясь, что кому-то будет лучше. И каждый раз, когда она делает это, не оставляя ничего себе, внутри происходит маленькая утрата.

Эта сила, которой восхищаются, которую цитируют, о которой говорят в социальных сетях и тренингах личностного роста, – может быть разрушительной. Потому что она не всегда основана на ресурсе. Она часто вырастает из травмы, из дефицита, из привычки выживать. Женщина, привыкшая к боли, не замечает, как живёт в постоянном напряжении. Как спит с полуоткрытым сознанием. Как в любой момент готова реагировать, спасать, подставить плечо. И всё это – на фоне глубокой внутренней тишины, где когда-то звучал её собственный голос, но давно затих под тяжестью чужих нужд.

Быть сильной – красиво, когда это из избытка, из ресурса. Но когда сила становится щитом, который ты не можешь снять, – она превращается в груз. Ты перестаёшь чувствовать, что имеешь право на слабость. Ты боишься быть «неудобной», «требовательной», «проблемной». Ты стираешь границы между собой и миром. Ты встраиваешься в чужие сценарии, лишь

бы не подвезти, не разочаровать, не оказаться «той, кто не справилась». Но внутри всё начинает дрожать. Потому что никто не может вечно держать всё на себе. Ни одна душа не выдержит постоянного напряжения.

И вот наступает день, когда тело начинает говорить вместо тебя. Боли, усталость, бессонница, апатия, панические атаки, отсутствие удовольствия. Это не просто симптомы. Это язык, на котором твоя душа просит передышки. Это не болезнь, это истина. Потому что сила, если она без опоры на любовь к себе, без нежности, без бережности, превращается в выгорание. И ты не замечаешь, как становишься той, кто уже не живёт, а просто существует.

Ты перестаёшь видеть себя. Превращаешься в список задач, ролей, функций. И в какой-то момент забываешь, что у тебя есть право просто быть – без пользы, без оценки, без обязательств. Быть уставшей. Быть неидеальной. Быть просто женщиной, которая больше не хочет держать мир на своих плечах.

Это не слабость – признать свою усталость. Это не провал – сказать: «Мне тяжело». Это не поражение – сесть и заплакать. Это путь обратно к себе. Потому что сила – не в том, чтобы стоять, когда падаешь. А в том, чтобы признать: я устала. Мне нужна забота. Мне нужно пространство, где я не должна быть ни для кого, кроме себя.

Когда сила становится тяжестью, душа начинает искать выход. Иногда – через боль. Иногда – через одиночество. Иногда – через книги, слова, музыку, чьи-то глаза. И если ты чувствуешь, что в этих строках есть что-то твоё, значит, внутри тебя уже началось движение. Мягкое, незаметное, но настоящее.

Ты не сломалась. Просто тебе надоело быть несгибаемой. И это – начало. Начало новой силы. Силы, в которой есть место усталости, слезам, паузе. Силы, которая не требует доказывать. Силы, которая не снаружи, а внутри. Живой. Настоящей. Твоей.

Глава 2: Улыбка сквозь слёзы

Иногда самая красивая улыбка на лице женщины рождается не из радости, а из боли, которую она скрывает, не позволяя себе быть увиденной настоящей. Эта улыбка – не про счастье, не про лёгкость, не про внутреннюю гармонию. Она про выживание. Про то, как остаться на плаву, когда всё внутри тонет. Про то, как не дать миру догадаться, что под гладкой поверхностью бушует буря. Женщины веками обучались носить эту улыбку. Воспринимаемую как достоинство, как силу, как воспитанность. Но в действительности – это маска. Очень тонкая, очень хорошо прилегающая. Маска, за которой годами живёт недосказанная боль, утрамбованная тоска, страх быть слабой, быть отвергнутой, быть непонятой.

Мир не готов к женской боли в её подлинном, сыром, необработанном виде. Её боятся, её не умеют выдерживать, её стараются заглушить словами «держись», «всё наладится», «у других хуже». И женщина привыкает: чтобы не быть неудобной, лучше спрятать. Лучше показать то, что приемлемо. Улыбнуться, когда хочется кричать. Поблагодарить, когда внутри обида. Помолчать, когда душа просит внимания. Так появляются женщины, которых хвалят за выдержку, за оптимизм, за то, как «достойно» они справляются. Но никто не догадывается, сколько слёз остаётся на подушке, сколько слов не сказано, сколько боли проживается в одиночестве.

Механизм улыбки сквозь слёзы зарождается рано. Когда маленькая девочка, обиженная или испуганная, слышит: «Перестань хныкать», «Не будь слабой», «Ты же хорошая девочка». Эти фразы, кажущиеся безобидными, становятся первыми кирпичиками в фундаменте будущей маски. Ребёнок понимает: слёзы – плохо. Их не принимают. Их не любят. Значит, чтобы сохранить любовь, надо не плакать. Надо быть удобной. Надо улыбаться, даже если обидно. Надо молчать, даже если больно. И девочка учится. Искренне, стараясь изо всех сил быть хорошей. С возрастом она становится женщиной, которая не теряет лица ни при каких обстоятельствах. Даже если ей изменили, даже если её предали, даже если у неё внутри всё рушится – она продолжает держаться. Её научили, что это правильно. Что так поступают «сильные».

Но улыбка, не идущая изнутри, становится тяжёлым грузом. Она требует постоянного контроля. Она как броня, которую носишь круглосуточно. И чем дольше женщина её носит, тем больше усталость. Потому что маска требует усилий. Она отдаляет от подлинного «я». Она разрывает связь между внутренним переживанием и внешним проявлением. Это приводит к внутреннему раздвоению: одна ты – та, которую видят, другая – та, которая живёт внутри и страдает молча. И с каждым днём этот разрыв растёт. Женщина может казаться успешной, весёлой, живущей полной жизнью. Она шутит, ухаживает за собой, занимается делами. Но если бы вы посмотрели ей в глаза, вы бы увидели усталость, которая не проходит. Потому что внешняя картинка не совпадает с внутренней правдой.

Причина, по которой женщины продолжают прятать боль под улыбкой, – это страх. Страх быть отвергнутой, брошенной, осмеянной. Страх показаться слабой, неудачницей, не справившейся. Страх разочаровать. Страх быть «не такой». Женщины боятся, что, показав свои слёзы, они утратят любовь, уважение, поддержку. Что их сочтут жалкими. Что их уязвимость станет оружием в чужих руках. И этот страх не беспочвенен. В обществе, где эмоциональность приравнивается к истеричности, где сочувствие заменено рационализмом, женщине действительно непросто быть открытой. Её чувствительность осуждается, её слёзы – комментируются, её боль – умаляется. Поэтому проще спрятать. Проще улыбаться.

Но у этого механизма есть последствия. И они глубокие. Длительное подавление чувств ведёт к телесным симптомам: головным болям, бессоннице, проблемам с сердцем, гормональным сбоям. Организм не может бесконечно молчать. Он начинает говорить за душу. Улыбка, ставшая привычкой, становится клеткой. В какой-то момент женщина понимает, что

она больше не знает, что чувствует. Она разучилась распознавать собственные эмоции. У неё всегда всё «нормально», но это «нормально» уже не означает ничего. Это просто способ не погружаться внутрь, не прикасаться к раненому, не выносить наружу то, что слишком долго пряталось.

Так рождается эмоциональное онемение. Женщина как будто жива – но на автомате. Она функционирует, но не проживает. Она присутствует, но не чувствует. Внутри неё – пустота, которую не заполняют ни успехи, ни признание, ни даже любовь. Потому что она отрезана от себя. От своего подлинного «я». И всё это – результат многолетнего ношения маски благополучия. Маски, которая когда-то защищала, но со временем стала причиной боли.

Выход – в том, чтобы начать возвращаться к себе. Постепенно. Осторожно. Без обвинений. Без спешки. Начать с признания: да, я прячу боль. Да, я устала улыбаться, когда хочется плакать. Да, мне страшно показать свою настоящую себя. Но я больше не хочу жить в этом разрыве. Я хочу чувствовать. Я хочу быть живой, а не «удобной». Я хочу говорить, а не притворяться. Я хочу доверять, а не контролировать. Это трудный путь. Он требует мужества. Но именно он ведёт к подлинной свободе.

Нельзя навсегда спрятать боль. Она будет возвращаться – во снах, во вспышках раздражения, в замкнутости, в усталости. Но если дать ей пространство, если дать себе право плакать, чувствовать, быть ранимой – она начнёт растворяться. Не сразу. Не за один день. Но начнёт. Потому что боль, увиденная и принятая, перестаёт разрушать. И улыбка, рождённая после слёз, будет уже не маской. А светом. Светом, который исходит из глубины пережитого, из зрелости, из подлинности. И эта улыбка – самая красивая. Потому что в ней – правда.

Глава 3: Разреши себе устать

Иногда самое трудное, что может сделать женщина – это позволить себе остановиться. Не потому что не хочет. А потому что внутри неё работает мощный, навязанный с детства механизм: быть в порядке. Всегда. Независимо от обстоятельств, независимо от внутреннего состояния, несмотря на боль, усталость, одиночество. Она идёт вперёд, когда давно пора присесть. Она улыбается, когда сердце взывает о тишине. Она говорит «всё хорошо», когда внутри – шторм. Этот рефлекс – быть «нормальной» – стал настолько встроенным, что усталость воспринимается как провал, как поражение, как свидетельство слабости. И это разрушает её изнутри, день за днём, тихо, неощутимо, но неотвратимо.

Общество приучило женщин к определённой модели: ты достойна любви, признания и уважения, только если ты справляешься. Только если ты не доставляешь неудобств. Только если ты не жалуешься. Только если ты продуктивна, вежлива, вежливо устала, но не слишком, красива, но не вызывающе, молчалива, когда нужно, и говоришь только о приятном. В этой конструкции нет места для настоящей живой женщины, которая может быть истощённой, растерянной, неуверенной. Которая не справляется. Которая не хочет ничего. Которая устала.

Парадокс в том, что именно отказ от признания усталости делает женщину уязвимой. Когда она перестаёт слушать свои сигналы, когда она замораживает чувства, когда игнорирует внутренние «стоп», организм начинает говорить за неё. Через боли, сбои, резкую раздражительность, потерю интереса к жизни. И она снова винит себя: за то, что «не такая», за то, что подвела, за то, что сдалась. Но на самом деле – она просто долго не разрешала себе быть настоящей. Не идеальной. Не железной. Не «как надо», а как есть.

Разрешение устать – это акт глубокой внутренней честности. Это не сдаться. Это – признать, что ты живая. Это – перестать быть механизмом. Это – признать, что тебе тяжело, и ты имеешь на это право. Никто не может держать себя в тонусе бесконечно. Никто не может быть включённым, продуктивным, вдохновляющим, красивым, светлым, лучшим – постоянно. Это ложь, на которой строится большая часть идеализированных представлений о женщине. И чем быстрее мы поймём, что утомление – это не провал, а естественная реакция организма и души на нагрузку, тем быстрее мы вернёмся к подлинной жизни.

Ты не должна быть сильной каждый день. Ты не обязана спасать всех. Ты не обязана быть лучшей версией себя. Иногда лучшая версия тебя – это та, которая плачет, сидя на полу кухни, обнимает себя и говорит: «Я не могу больше». И в этих словах – огромное освобождение. Потому что в момент признания своей усталости ты возвращаешь себе силу. Не ту, внешнюю, показную, а ту, настоящую, тихую, которая позволяет быть. Просто быть.

Когда ты позволяешь себе устать, ты возвращаешь себе связь с телом. Ты начинаешь слышать свои ритмы. Ты перестаёшь заглушать сигналы организма, начинаешь прислушиваться к себе не как к средству достижения целей, а как к живому существу. Ты больше не насилуешь себя задачами, списками, долженствованиями. Ты перестаёшь требовать от себя невозможного. И в этом пространстве вдруг появляется дыхание. Появляется нежность к себе. Появляется место для того, чтобы почувствовать: а что я хочу на самом деле? Где мои желания, а не только обязанности?

Усталость – это важный голос. Не враг, не препятствие, а компас. Она показывает: ты перегружена. Ты вышла за пределы. Ты даёшь больше, чем получаешь. Она зовёт к балансу. К тому, чтобы ты снова стала центром своей жизни. Не задачами, не другими людьми, не социальными ролями, а собой. Женщиной, у которой есть право остановиться, побыть в тишине, поплакать, ничего не делать. Женщиной, у которой есть тело, душа, чувства. Женщиной, которая больше не должна быть идеальной.

Когда ты отказываешься от постоянной готовности быть «в порядке», ты открываешь пространство для подлинного контакта с собой. Ты начинаешь чувствовать – и это может быть болезненно. Потому что за годами наигранной «нормальности» скрываются травмы, обиды, страхи, боль. Но именно там, в этой тени, живёт твоя настоящая суть. Не фасад, не маска, не образ – а ты. С глазами, полными жизни. С телом, которое знает, как исцелиться. С сердцем, которое умеет любить не только других, но и себя.

Разреши себе устать. Это не означает сдаться. Это означает начать слушать себя. Быть себе матерью, а не надсмотрщиком. Быть себе другом, а не критиком. Быть собой, а не тем, кем тебя хотят видеть. Это акт любви. Это начало пути к себе. Это возвращение.

Глава 4: Ты не обязана спасать всех

Женщина, привыкшая быть опорой для всех, часто не замечает, как сама остаётся без опоры. Она становится тихим героем в тенях чужих историй, спутницей в бурях, которые не её, ангелом-хранителем, о котором никто не просил, но все пользуются его присутствием. Она помогает, тянет, поддерживает, вкладывает, спасает. Потому что так надо. Потому что так правильно. Потому что если она не сделает это – никто не сделает. Или всё развалится. Или кто-то пострадает. Она живёт с этим чувством ответственности, как с кожей – неотделимо, привычно, сросшись до боли.

И это чувство – быть нужной, быть спасающей, быть незаменимой – незаметно становится частью идентичности. Оно начинает определять, кто ты есть. Не просто женщина. А женщина, на которой всё держится. Женщина, к которой идут в слезах, в панике, в разрухе. Женщина, которая знает ответы. Которая не откажет. Которая вытянет, даже когда сама на нуле. Эта роль с виду благородна. Но за её фасадом часто скрывается разрушительный механизм – созависимость. Глубинное убеждение в том, что чужое спасение важнее собственной целостности. Что любовь нужно заслужить заботой. Что собственная ценность измеряется количеством решённых чужих проблем.

Созависимость – не выбор. Это результат многолетнего внутреннего дефицита. Женщина, не получившая в детстве устойчивой любви, научилась быть нужной, чтобы чувствовать себя ценной. Её не учили, что она имеет право просто быть. Её учили – быть полезной. Удобной. Верной. Той, кто поддержит. Кто подставит плечо. Кто будет рядом, несмотря ни на что. И она вырастает в женщину, которая не умеет говорить «нет». Которая чувствует вину, если отказывает. Которая бросает все свои дела, чтобы решить чужие. Которая часто оказывается в отношениях, где её не уважают, не слышат, не берегут – но она остаётся. Потому что верит: если спасу, если докажу, если исцелю – меня полюбят. Я буду важна.

Эта женщина может быть успешной, харизматичной, внешне уверенной. Но внутри она тревожна. Её внимание постоянно направлено вовне – как кто себя чувствует, кто что сказал, кто как посмотрел. Она не может расслабиться, пока кто-то рядом страдает. Её душа как антенна, улавливающая чужую боль. Ей кажется, что если она не поможет, то будет виновата. Что только через участие в чужих историях она имеет право на существование. Но в этом бесконечном спасении она теряет себя. Она забывает о своих желаниях, потребностях, границах. Она обнуляет себя во имя других. И это не любовь – это самопожертвование, рождённое из страха.

Освобождение начинается с осознания. С того, чтобы посмотреть в зеркало и честно признаться: я устала. Я больше не могу спасать. Я не обязана вытаскивать взрослых людей из их жизненных выборов. Я не обязана быть наготове. Я не должна разменивать себя на тех, кто не готов взять ответственность за свою жизнь. Это не эгоизм. Это зрелость. Это любовь к себе. Потому что настоящая помощь – не в спасении. А в уважении к другому. В признании его силы, его права прожить свой путь. Иногда – ошибаться. Иногда – страдать. Иногда – падать и вставать самостоятельно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.