



Луиса Хьюз

**Когда перестаёшь угождать.
Рождение настоящей себя**

Луиса Хьюз

Когда перестаёшь угождать.

Рождение настоящей себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72778321
SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – честное и глубокое путешествие к самой себе. Она о том, как перестать жить по чужим ожиданиям, сбросить навязанные роли, освободиться от страхов, обид и стереотипов, чтобы наконец услышать свой собственный голос. Через личные истории, размышления и внутренние открытия автор показывает, что настоящая свобода начинается в тот момент, когда ты перестаёшь угождать и позволяешь себе быть искренней, уязвимой и живой. Это книга-поддержка, книга-перезагрузка, которая помогает каждой женщине вспомнить о своей ценности и заново родиться – уже настоящей.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Путь к себе – преодоление общественных стандартов	7
Глава 2: Трансформация мышления – как стать хозяином своей жизни	11
Глава 3: Страхи и сомнения – как избавиться от внутренних барьеров	15
Глава 4: Любовь к себе как ключ к гармонии	19
Глава 5: Эмоциональная независимость – путь к свободе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Луиса Хьюз

Когда перестаёшь угождать. Рождение настоящей себя

Введение

Мы живём в мире, где со всех сторон на нас навязываются стандарты и модели поведения. Ожидания общества, роли, которые должны быть «выиграны», идеальные образы, о которых говорят в рекламе и СМИ, – всё это постоянно напоминает нам, что мы должны быть другими. Мы должны быть лучше, стройнее, успешнее, красивее и так далее. Но что происходит, когда эти ожидания оказываются не совпадающими с тем, что мы чувствуем внутри? Что происходит, когда наша настоящая личность сталкивается с этим бесконечным потоком требований и начинает ломаться? Я помню, как долго мне не удавалось понять, кто я на самом деле. Казалось, что я играла роль, созданную кем-то другим: мама, жена, работница, подруга – и каждую из этих ролей я пыталась сыграть идеально. Быть хорошей дочерью. Быть хорошей женой. Быть успешным специалистом. Но вот вопрос:

как быть хорошей собой? Кто я, если все роли, которые я исполняю, не совпадают с тем, что я чувствую внутри? Многие женщины, возможно, знакомы с этим чувством. Мы часто обращаем внимание на мнение окружающих, на то, как они нас воспринимают, и забываем, что самое важное – это то, как мы воспринимаем себя. Когда мы начинаем зарабатывать успехи в одной из этих ролей, мы думаем, что это принесёт нам счастье. Мы ищем подтверждения своей ценности в внешнем мире: в комплиментах, в наградах, в социальном признании. Но этот путь часто оказывается ложным, он приводит лишь к внутреннему опустошению. Мы начинаем чувствовать, что всё, что мы делаем, – это попытка быть кем-то другим, а не собой. Перегрузка начинается с того момента, когда мы осознаём, что истинное счастье и гармония – это не то, что даётся извне. Это то, что мы должны найти внутри себя. Эта книга – не просто набор советов или стандартных рекомендаций, как стать счастливой и успешной. Это про то, как начать жить своей жизнью. Про то, как перестать угождать другим и наконец-то поверить в себя. Это о том, как перестать слушать голоса других людей, которые диктуют, какой ты должна быть, и вместо этого научиться слышать свой внутренний голос, который подскажет, кто ты на самом деле. Возможно, тебе трудно представить себе этот путь. Это нормальная реакция. Мы так привыкли жить по чужим стандартам, что забыли, что для каждой женщины существует свой, уникальный путь. Этот путь начинается с того момен-

та, когда ты перестаёшь следовать чужим сценариям и начинаешь писать свою собственную историю. Когда ты отпускаешь страхи и сомнения, когда учишься любить себя такой, какая ты есть. И самое главное – когда ты понимаешь, что твоя ценность не зависит от внешних факторов. Ты – не сумма своих ролей. Ты – это человек, который может быть счастливым именно в той форме, в которой он существует. И если ты готова изменить свою жизнь, перестать бороться с собой и другими, эта книга тебе в помощь. Теперь время для перемен. Время для перезагрузки. Время перестать быть тем, кем тебя хотят видеть, и стать тем, кем ты являешься на самом деле. Добро пожаловать в путешествие по пути к себе.

Глава 1: Путь к себе – преодоление общественных стандартов

Иногда, стоя перед зеркалом, я ловила себя на мысли, что не могу распознать свою собственную отражение. Я видела лицо, которое когда-то было моим, но в нем не было того внутреннего огня, который раньше зажигал каждый мой день. Вместо этого я видела неуверенность и страх. Это лицо выглядело так, как будто всё в жизни – как у всех. Идеальные фото на праздниках, успешные карьеры, забота о семье, красивая квартира и «правильные» друзья. Но чем больше я пыталась примерить этот идеальный образ, тем дальше отходила от себя, забывая, что мои истинные чувства и желания были где-то внутри, скрытые под слоями чужих ожиданий. Я вспоминаю, как однажды встретила свою старую знакомую, которая рассказывала мне о том, как счастлива она в браке, как она рада своей работе и как идеальна её жизнь. Но, несмотря на её слова, я видела её глаза, полные беспокойства и усталости. За этой оболочкой идеальной жизни скрывалась женщина, потерявшая себя, заблудившаяся в чужих сценариях. Она жила не своей жизнью, а той, которую ей навязали: обществом, родителями, друзьями. И, как оказалось, её счастье было больше о внешней картинке, чем о внутреннем состоянии. Понимание того, что этот процесс происхо-

дит не только с другими, но и со мной, пришло не сразу. Мы все, по сути, находимся в постоянной борьбе: общество требует, чтобы мы соответствовали его образу, а мы, в свою очередь, забываем о своём истинном «я». Став взрослыми, мы часто начинаем искать ответы в том, что нас окружает: в книгах, статьях, советах близких. Но каждый совет не всегда подходит нам, каждому из нас. Ведь каждый человек – это отдельный мир, и его путь уникален. Но что происходит, когда мы начинаем жить в соответствии с чужими ожиданиями? Мы теряем свою суть, забываем, кто мы на самом деле. Наша жизнь становится как бы повторяющимся циклом, в котором мы следуем чужим правилам, забывая о своих собственных желаниях и стремлениях. В школе мне говорили, что нужно быть успешной, хорошо учиться, строить карьеру и не забывать о семье. В университете мне объясняли, как важно построить «правильные» отношения, соответствующие стандартам. В отношениях с мужчинами мне часто напоминали, что я должна быть умной, но не слишком умной, красивой, но не слишком красивой, заботливой, но не слишком навязчивой. Эти стандарты пронизывали все сферы моей жизни. Я делала то, что от меня ожидали, но где-то внутри чувствовала, что что-то не так. Я теряла себя в этих идеальных ролях, забывая, что самое главное – это быть верной себе. Каждый день мы сталкиваемся с множеством неосознанных шаблонов. Чужие мнения становятся нашими собственными. Мы задаём себе вопросы: «Почему я не та-

кая, как она?» или «Почему у меня не получается быть такой успешной?» А когда мы начинаем отвечать на эти вопросы, мы строим жизнь, которая нравится не нам, а другим. И в какой-то момент, оглядываясь вокруг, мы понимаем, что не можем больше узнать себя в том, что строим. Это не наша жизнь, это чужая иллюзия, которую мы приняли за свою. Мы все, так или иначе, сталкиваемся с этим моментом: моментом осознания того, что мы живём по чужим сценариям. Этот момент может быть болезненным. Когда мне в очередной раз сказали, что я должна «быть такой, как все», и я поняла, что опять играю чужую роль, я почувствовала лёгкую пустоту внутри. Мне пришлось остановиться и задать себе важный вопрос: кто я на самом деле, и почему я не могу быть собой? Ответ был прост, но болезненно трудный: потому что я никогда не давала себе права быть такой, какой я есть на самом деле. Я всегда искала внешние оправдания своему поведению, объясняя себя через чужие стандарты, а не через свои внутренние чувства и ценности. Изменение начинается с первого шага – с осознания. С осознания того, что ты не должна жить по чужим правилам. Ты можешь быть собой. Суть в том, чтобы освободиться от навязанных ролей, избавиться от чужих ожиданий и научиться доверять себе. Это путь, который требует смелости. Смелости начать задавать себе вопросы, которые не приходят в голову в повседневной жизни. Смелости отказаться от стандартов и быть честной с собой. Я начинала этот путь не сразу. Он требовал време-

ни, и я часто сомневалась в себе. Но каждый шаг на этом пути давал мне больше уверенности. Я начала искать в себе те качества, которые раньше игнорировала. Я училась быть не такой, какой меня хотели видеть, а такой, какой я на самом деле была. Это было сложно, но каждый раз, когда я ощущала, что наконец-то приняла решение по своему желанию, а не по требованиям общества, я чувствовала облегчение. И, несмотря на то что путь был не прост, я понимала одно: я возвращаюсь к себе. Этот путь – не моментальное изменение. Это долгий и сложный процесс, который требует постоянной работы над собой. Но именно в этом процессе, в этих осознаниях, в этой борьбе за свою собственную личность и заключается настоящее освобождение. Когда ты перестаёшь быть частью чужой истории и начинаешь писать свою, ты обнаруживаешь, что путь к себе – это самый важный и ценный путь, который ты можешь пройти.

Глава 2: Трансформация мышления – как стать хозяином своей жизни

Вспоминаю, как однажды, на пороге важного решения, я стояла перед зеркалом и задавала себе вопрос: «Что я на самом деле хочу?» Этот вопрос звучал очень просто, но ответы, которые приходили в голову, были запутанными и противоречивыми. Я была уверена, что знаю, чего хочу, но почему-то это желание всегда подавлялось сомнениями и множеством «но». Я боялась ошибиться, боялась не оправдать чьи-то ожидания, боялась сделать шаг в неизвестность. Я словно была заключена в свой собственный мир мыслей, где чужие мнения и правила диктовали мне, как жить. Мышление, которое я тогда носила в себе, было наполнено страхом перед переменами. Страх неудачи, страх быть отвергнутой, страх не быть достаточно хорошей – вот что формировало мои решения и действия. Мне казалось, что каждый выбор должен быть идеальным, каждое слово – взвешенным, каждая мысль – обоснованной. А в итоге я теряла себя, потеряла свою силу и уверенность. Моя жизнь шла по привычному маршруту, который я сама себе наметила, но при этом внутри меня оставалась пустота и ощущение незавершенности. Переход к другому мышлению, к более смелому и свободному,

оказался самым сложным, но и самым важным этапом моего пути. Я начала осознавать, что вся эта куча страхов и сомнений – это не я, а лишь привычка реагировать на внешние обстоятельства, привычка подстраиваться под чужие мнения. Осознание того, что мои страхи и внутренние блоки – это всего лишь ментальные барьеры, было потрясающим. Я поняла, что могу их преодолеть. Но это не означало, что всё произойдёт мгновенно. Нет, это был долгий путь, требующий терпения и последовательных шагов. Самым важным решением, которое я приняла в тот момент, стало понимание: если я хочу изменить свою жизнь, я должна начать с изменения самого подхода к ней. Я начала наблюдать за своим внутренним диалогом и осознавала, что часто думала о себе и своей жизни, как о чём-то слишком сложном и невозможном для изменений. Я села и записала все свои страхи и сомнения, выписала все ограничения, которые я накладывала на себя, начиная с детства и заканчивая сегодняшним днём. Это было как очищение – я увидела, насколько много ограничений я сама себе создала, сколько барьеров поставила перед собой. Одним из самых ярких примеров трансформации моего мышления стало осознание, что ошибка – это не конец света. Раньше мне казалось, что если я сделаю ошибку, это будет фатально, это докажет, что я не достойна чего-то большего, что я не могу быть успешной. Но на практике я поняла, что ошибки – это часть процесса. Однажды я приняла участие в важном проекте на работе, и всё пошло

не так, как планировалось. Вместо того чтобы расплакаться или обвинять себя, я решила посмотреть на ситуацию с другой стороны: что я могу извлечь из этой неудачи? Как это поможет мне расти? Это было откровение. Я поняла, что вместо того, чтобы бояться ошибок, я должна воспринимать их как уроки, которые помогают мне становиться сильнее. Каждый шаг в сторону нового мышления требовал усилий. Я училась позволять себе быть несовершенной, я училась принимать свою уязвимость. Я стала осознавать, что для того, чтобы что-то изменить в своей жизни, мне нужно сначала изменить своё восприятие. Я больше не принимала на веру чужие мнения и ожидания. Я училась доверять себе, своим инстинктам, своему внутреннему голосу. Когда мы начинаем жить не по стандартам, а по своему внутреннему компасу, то каждый день превращается в возможность быть более настоящим и искренним. Я поняла, что трансформация мышления – это не мгновенный процесс, а ежедневная практика. Каждый день я училась отпускать старые страхи и замены их новыми установками, которые помогали мне расти. Я училась быть хозяином своей жизни, а не рабом чужих ожиданий и страхов. И, самое главное, я научилась прощать себя за ошибки и воспринимать их как часть моего пути. Ведь именно в этом состоит сила – в умении изменить своё восприятие, изменить мысли, а вместе с ними и жизнь. И теперь, каждый раз, когда я стою перед важным выбором, я уже не боюсь. Я знаю, что любой шаг – это шаг в нужном направлении. И

пусть на пути будут препятствия, я буду двигаться вперёд.
Я перестала быть заложницей чужих ожиданий, и теперь я живу по своим собственным правилам.

Глава 3: Страхи и сомнения

– как избавиться от внутренних барьеров

Каждый раз, когда мне нужно было сделать что-то важное или принять решение, внутренний голос начинал звучать особенно громко. Он словно давал мне предостережение: «Ты не справишься. Ты не готова. Это слишком сложно для тебя». Этот голос был знаком мне с самого детства. Он был там, когда я собиралась сделать первый шаг в новой жизни, когда принимала решение поменять работу или когда думала о новых возможностях. Он был моим постоянным спутником, всегда подсказывая мне, что не стоит рисковать, что лучше оставаться в зоне комфорта. И, несмотря на то, что я знала, что эти мысли не являются правдой, они все равно оставались со мной, парализуя мой разум и волю. Страх, как я поняла позже, не был чем-то внешним. Он был частью меня, моей самой глубокой установкой. Страх ошибиться, страх быть отвергнутой, страх не соответствовать ожиданиям окружающих – это всё сидело в моей голове, на уровне подсознания. Эти страхи не давали мне развиваться, не позволяли быть смелой, принимать решения с полной уверенностью. Я помню, как долго убеждала себя, что не могу начать новый проект, что не справлюсь, что буду выглядеть

глупо. Я теряла время, стараясь найти идеальные условия, чтобы начать. Но, чем больше я ждала, тем более неосуществимыми становились мои мечты. Только когда я осознала, что эти страхи на самом деле не мои, что это навязанные мне убеждения, я смогла начать освобождаться от них. Страх – это не враг. Это наш внутренний барьер, который появляется, когда мы сталкиваемся с чем-то новым и неизведанным. Он – защитник нашего комфорта, но не всегда является нашим другом. Чтобы понять, откуда берутся эти страхи, нужно просто остановиться и разобраться. Я вспомнила, как в детстве, играя в прятки, всегда боялась, что меня найдут, хотя на самом деле это было частью игры. И этот страх был лишь продуктом моего воображения. Но с возрастом мы начинаем принимать этот страх за реальность, превращая его в настоящую преграду. Я начала учиться смотреть на свои страхи по-другому. Вместо того чтобы избегать их, я научилась задавать себе вопросы: «Что я боюсь? Почему это вызывает во мне тревогу? Что хуже может случиться, если я ошибусь?» Вскоре я поняла, что большинство моих страхов были пустыми, они не имели реальной основы. Боязнь сделать ошибку была связана не с самим действием, а с тем, как я воспринимала последствия. Я думала, что ошибка – это не просто шаг назад, а фатальная ошибка, которая меня «обрекает» на неудачу. Но когда я перестала воспринимать ошибки как нечто страшное и начала видеть в них возможности для роста, всё изменилось. Одним из ярких примеров для

меня стал опыт, когда я решилась публично выступить на одном важном событии. Страх был настолько силён, что я едва могла дышать. Моё тело буквально сковывало, а мысли постоянно возвращались к идее, что я не справлюсь. Но я сделала шаг вперёд. И, несмотря на все переживания, выступление прошло хорошо. Не идеально, но именно в этом была её ценность. Я поняла, что неудача не страшна. Страшно – это не попробовать, это остаться на месте. Страшно – это оставить страхи без внимания, сделать их главными в своей жизни и позволить им управлять твоими решениями. Когда я начала работать с этими страхами, я заметила, как они начали исчезать. Не сразу, конечно. Иногда они возвращались, но теперь я уже знала, как с ними работать. Я начинала понимать, что моё «я» не зависит от того, как я воспринимаю ошибки или неудачи. Я поняла, что важно не избегать этих переживаний, а научиться быть с ними, принимать их и двигаться дальше. Страх стал для меня не блоком, а сигналом, что я на правильном пути, что я выхожу за пределы своей зоны комфорта и двигаюсь в сторону роста. Забавно, но однажды я заметила, что чем больше я принимала свои страхи, тем легче становилось принимать решения. Вместо того чтобы бороться с ними, я просто позволяю себе быть в них. И в этом принятии я нахожу силу. Этот путь был долгим, но именно через такие моменты я поняла, что на самом деле страхи и сомнения – это не враги, а проводники на пути к новым возможностям. И, как ни парадоксально, именно че-

рез них я смогла раскрыть свой потенциал и стать более уверенной в себе.

Глава 4: Любовь к себе как ключ к гармонии

Я всегда считала себя достаточно заботливым человеком. Я могла часами помогать близким, всегда была рядом, когда кто-то нуждался в поддержке. Я не думала дважды, когда кто-то просил о помощи, потому что для меня это было естественно – помогать, поддерживать, заботиться. Но вот что странно: несмотря на всю свою заботу о других, я часто забывала позаботиться о себе. Внутри меня был пустой резонанс, как если бы я помогала всем, кроме себя. Это было как незаметная ошибка, которую я совершала, считая, что истинная любовь к себе означает эгоизм, что это – что-то поверхностное, неважное. Когда я впервые осознала, что потеряла способность любить себя, это было открытием. Я вдруг поняла, что любовь к себе – это не роскошь, это необходимость. Это не пустая фраза, а основа внутренней гармонии, без которой невозможно ни по-настоящему полюбить других, ни строить свою жизнь так, как тебе хочется. И в тот момент я задумалась: если бы я умела любить себя так, как я люблю других, не было бы места ни для сомнений, ни для страха. Этот процесс не был быстрым. На протяжении многих лет я думала, что любовь к себе – это просто хорошо проведённое время наедине с собой или покупка новой вещи. Я пыталась

компенсировать внутреннюю пустоту материальными вещами или неосознанными действиями, думая, что это и есть истинная любовь. Но в какой-то момент я поняла, что это не любовь. Это была попытка заполнить ту дыру, которая образовывалась из-за недостатка настоящего самопринятия. Любовь к себе – это принятие себя без условий, без оглядки на то, что обо мне думают другие. Это умение ценить себя, не за достижения, не за поступки, а за то, что я есть. Я начала смотреть на себя без осуждения, без ожиданий, без стремления быть кем-то другим. И это было сложно. Это требовало от меня перестать слушать внутренний голос, который постоянно повторял: «Ты не такая, как все. Ты не должна быть такой». Я поняла, что вместо того чтобы бороться с этим голосом, я должна позволить себе быть собой, без оправданий. Один момент из моего опыта стал переломным. Я была в отношениях, где, несмотря на все усилия, я чувствовала себя не на своём месте. Я пыталась угодить, приспособиться, но внутренне чувствовала, что теряю себя. Всё время уходило на поддержание образа, который мне навязали, и в какой-то момент я осознала, что эта роль, которую я играла, не моя. Я спросила себя, почему я не могу быть просто собой? Почему я стараюсь соответствовать чужим идеям о том, какой я должна быть? И в тот момент, стоя в одиночестве, я решила принять решение, которое изменило всё: я поставила себя на первое место. Я не стала жертвовать собой ради отношений, я выбрала себя. Любовь к себе не пришла сразу, но она

стала частью моей жизни. Я начала уделять внимание своим потребностям, не винить себя за желания и не думать, что я должна быть идеальной. Я начала прощать себя за ошибки, за слабости. И с каждым шагом я становилась всё более уверенной в себе. Чем больше я любила себя, тем легче было создавать здоровые границы и отношения с окружающими. Я поняла, что, чтобы действительно любить других, необходимо прежде всего полюбить себя. Только так можно быть настоящей в отношениях, не теряя свою личность. И сегодня я могу сказать, что любовь к себе – это не просто мода, это жизненная необходимость. Это основа, на которой строится вся остальная жизнь. Это внутренний стержень, который поддерживает нас в самые трудные моменты. Любовь к себе не означает забыть о других или стать эгоистом. Напротив, это дает силы и энергию помогать другим, но без ущерба для себя. Потому что если ты не будешь любить себя, то и не сможешь дать любовь другим. Сначала научись любить себя, и мир вокруг тебя изменится. Это не просто фраза, а истина, проверенная временем. И каждый раз, когда я об этом вспоминаю, я понимаю, что это был самый важный урок в моей жизни.

Глава 5: Эмоциональная независимость – путь к свободе

Я долго думала, что люблю. Правда, это была странная любовь, где чувства зависели от внешних факторов. Я любила, когда получала признание от других. Я любила, когда меня хвалили, когда меня принимали такими, какой я была, и когда я делала то, что от меня ожидали. Но вот когда этого признания не было, я чувствовала себя пустой и потерянной, как если бы я переставала существовать, пока меня не замечают. Я даже не осознавала, что зависела от мнений окружающих, пока не столкнулась с настоящим вызовом, который заставил меня пересмотреть свои взгляды на эмоции и отношения. Это случилось в тот момент, когда я оказалась в отношениях, которые были разрушительными для меня. Я по-настоящему любила этого человека, но поняла, что с каждым днём теряю себя. Он не требовал от меня много, но моя зависимость от его настроений и реакции становилась всё сильнее. Я начинала подстраиваться под него, пытаться угадать, что ему нужно, что его удовлетворит. Я отказывалась от своих желаний, лишь бы он был счастлив. И хотя внешне наши отношения казались идеальными, внутри я чувствовала себя как в клетке. Я ждала от него любви и подтверждения своей ценности. Но когда этого не было, я оказывалась в состо-

нении тревоги, обиды и разочарования. Однажды я решила сделать шаг назад, чтобы осознать, что происходит внутри меня. Я поняла, что моя эмоциональная зависимость от другого человека – это не любовь, а потребность в постоянном подтверждении своей ценности. Я была не готова быть счастливой сама по себе, пока не получала подтверждения, что «я хорошая» от внешнего мира. Я часто спрашивала себя: «Почему я не могу просто быть счастливой без этого?» Ответ пришёл не сразу, но, по сути, я поняла, что счастье и внутреннее удовлетворение не зависят от других людей. Они зависят от меня, от того, как я воспринимаю себя, как отношусь к себе и своему внутреннему состоянию. Тогда я решила изменить своё отношение к чувствам и отношениям. Я начала работать над своей эмоциональной независимостью, и это было нелегко. Я поняла, что в первую очередь должна научиться ценить себя, не завися от чужих оценок. Это не значит, что я перестала любить, нет. Но любовь, которую я начала испытывать, была без условий. Я начала искать удовлетворение в себе, а не в том, чтобы постоянно ожидать от других подтверждения своей значимости. Я начала учиться слушать свои эмоции, но не позволять им управлять мной. Я поняла, что быть эмоционально независимой – это не значит быть холодной или замкнутой, это значит не позволять своему внутреннему состоянию зависеть от того, что происходит вокруг меня. Это было сложное открытие, которое потребовало огромной работы над собой. Но по мере того как

я начинала отпускать свои ожидания от других, я ощущала, как моя жизнь становится легче. Я перестала бояться одиночества, перестала искать в других людях источник своего счастья. Я стала полностью независимой в том, что касалось моих эмоций. Я осознала, что быть счастливой можно только тогда, когда ты сам создаёшь своё счастье внутри себя. И как только я научилась этим управлять, я почувствовала, как освобождаюсь. Эмоциональная независимость открывает для человека огромные возможности. Это позволяет принимать отношения с другими людьми на здоровых условиях, не теряя себя. Я больше не боюсь потерять кого-то, потому что я знаю, что моя ценность не зависит от других людей. Я понимаю, что в любых отношениях важно сохранять свою уникальность, свою цель и свои желания. И если человек не может принять меня такой, какая я есть, то я смогу отпустить его без боли и сожалений. Это освобождает и даёт возможность двигаться дальше. Когда я освободилась от зависимости от мнений других, когда научилась управлять своими эмоциями, я поняла, что могу строить свою жизнь так, как хочу. Я не завишу от чужих настроений, не ищу в других людях подтверждения своего достоинства. Я стала создавать свою жизнь, не обращая внимания на то, что люди думают обо мне, и это дало мне настоящее чувство свободы. Эмоциональная независимость – это не одиночество, это способность жить полной жизнью, не оглядываясь на других. Это способность быть собой в любых обстоятельствах

и быть счастливой, независимо от того, что происходит вокруг. Это сила, которая позволяет тебе быть уверенной в себе, не искать оправдания для своих чувств и поступков. И самое главное, это путь, который ведёт к внутренней гармонии, когда ты перестаёшь быть зависимой от внешнего мира и начинаешь управлять своей жизнью, исходя из собственного внутреннего состояния.

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.