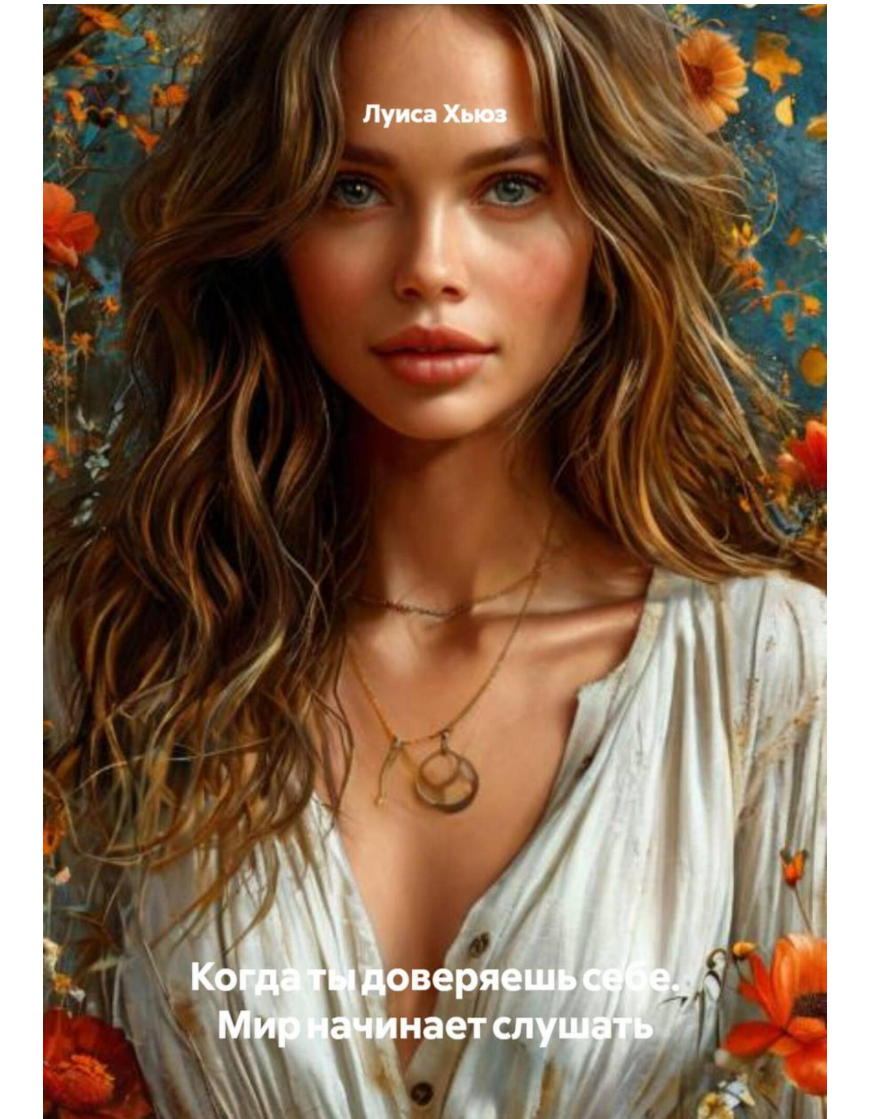




Луиса Хьюз

Когда ты доверяешь себе.
Мир начинает слушать

Луиса Хьюз

Когда ты доверяешь себе.

Мир начинает слушать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72779404
SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – о силе внутренней опоры, которая меняет жизнь женщины на всех уровнях: в отношениях, карьере, самооценке и способности делать смелый выбор. Она помогает увидеть, как доверие к себе становится фундаментом уверенности, свободы и гармонии, а также тем ключом, который открывает двери к новым возможностям. Через искренние истории, глубокие размышления и живые примеры книга мягко, но уверенно ведёт читателя к тому моменту, когда мир действительно начинает откликаться – потому что вы наконец услышали себя.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Женщина как источник силы	7
Глава 2: Влияние воспитания на восприятие себя	10
Глава 3: Эмоции и чувства: как их понимать и использовать	14
Глава 4: Внутренний критик: как его победить	18
Глава 5: Перфекционизм как ловушка	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Луиса Хьюз

Когда ты доверяешь себе. Мир начинает слушать

Введение

Многие женщины проходят через свою жизнь, постоянно адаптируясь к ожиданиям общества, семьи, коллег, даже друзей. В этих условиях легко забыть о себе. Быть хорошей матерью, женой, подругой, профессионалом – роль, которую играет женщина, постоянно меняется в зависимости от того, что требуется окружающим. И, возможно, так и должно быть – ведь женщина по своей природе многозадачна и заботлива. Но есть одна важная деталь, которая часто остаётся на втором плане: как научиться быть собой, не теряя в этом процессе свою уникальность, свою ценность и, прежде всего, своё счастье? Это книга о том, как научиться доверять себе, своей интуиции и своему внутреннему голосу, несмотря на все внешние влияния. Она о том, как освободиться от ожиданий, которые накладывают на нас другие, и начать слушать свой собственный, истинный голос. Возможно, это будет сложно, ведь многие из нас с детства учились смотреть на мир глазами других людей, искать одобрение, подтвержде-

ние своей ценности и значимости. Но это возможно, и каждый шаг на пути к этому требует усилий и открытости перед собой. Я часто сталкивалась с женщинами, которые, несмотря на всё, что они достигли, чувствуют, что не знают, кто они на самом деле. Они научились быть отличными матерями, верными супругами, успешными карьеристками, но когда наступает момент, когда они остаются наедине с собой, возникает ощущение пустоты. Они задаются вопросом: «А кто я, если не роль, которую я играю?» Это вопрос, который встаёт перед каждой женщиной, которая решает найти себя вне стандартных социальных шаблонов. Может быть, вы тоже чувствуете, что проживаете чужую жизнь, пытаетесь угодить всем, кроме себя? Может быть, вам кажется, что вам нужно быть кем-то, кем вы на самом деле не являетесь? Или, наоборот, вы уже осознали, что всё это время искали силу и уверенность в окружающих, а не в себе? Если это так – вы не одни. Каждая женщина в какой-то момент своей жизни оказывается на перекрёстке, где её истинное «я» сталкивается с ожиданиями мира. И важно понять, что истинная сила женщины заключается именно в её способности доверять себе, понимать свои желания и потребности, а не угождать всем подряд. Этот путь, путь самопринятия и самопознания, является не просто ключом к внутреннему миру, но и основой для счастья. Потому что когда женщина доверяет себе, она открывает для себя не только новые горизонты, но и силу, которая помогает преодолевать трудности, которые так часто

встают на её пути. Внешний мир будет всегда, но внутренний мир – это то, что остаётся с нами, когда всё остальное меняется. Наша цель в этой книге – научиться не просто понимать себя, но и быть уверенными в своих силах. Научиться ставить себя на первое место, понимать свои истинные желания и быть готовыми действовать в соответствии с ними. Это путешествие – не для тех, кто хочет продолжать жить по чужим правилам, а для тех, кто готов стать хозяином своей жизни, своего счастья и своей судьбы. Позвольте себе быть собой. Позвольте себе доверять своему внутреннему голосу. Мир начнёт слушать вас, когда вы начнёте слышать себя.

Глава 1: Женщина как источник силы

Многие из нас проходят через жизнь, не задумываясь о том, какую силу мы на самом деле скрываем внутри себя. Мы привыкли жить в соответствии с чужими ожиданиями, часто забывая о собственных желаниях и потребностях. Сначала это не кажется чем-то страшным – мы просто заботимся о других, ведь так нас учат с детства. Но, как только мы начинаем чувствовать, что теряем себя, что наши силы исчерпываются, наступает момент, когда нужно остановиться и задуматься: кто мы на самом деле и что для нас важно? Как мы можем стать теми, кем действительно хотим быть? Я помню разговор с одной женщиной, который стал поворотным моментом для меня. Она была успешным руководителем, заботливой матерью, верной женой, но она часто говорила, что чувствует себя пустой. «Я будто бы играю роль, – призналась она мне, – Но иногда я не понимаю, кто я на самом деле. Я всё время нахожусь в поисках признания, оценки, но так и не могу понять, чего хочу я сама». Эти слова звучали как крик души, и я поняла, что это чувство знакомо многим из нас. Мы часто теряем себя в заботах о других, забывая, что истинная сила женщины заключается в том, чтобы быть верной себе. Мы – не просто роли, которые игра-

ем. Мы – многогранные, сложные, уникальные личности, обладающие огромным внутренним потенциалом. Но, чтобы этот потенциал раскрылся, необходимо научиться доверять себе, своим инстинктам и желаниям. Только когда женщина начинает слушать своё внутреннее «я», когда она перестаёт искать внешнего одобрения и начинает жить в согласии с собой, она может почувствовать настоящую силу. Помните, как часто вы поддаётесь множеству голосов вокруг – от знакомых до коллег, от подруг до родителей. Как часто вы принимаете решения, не учитывая своих истинных потребностей, а исходя из того, как вас воспримет окружающий мир? И в этом заключается основная проблема: мы начинаем жить не своей жизнью, а той жизнью, которую нам диктуют другие. И что хуже всего, этот процесс может быть настолько постепенным, что мы даже не замечаем, как теряем связь с собой. Силу, о которой я говорю, невозможно приобрести извне. Она не зависит от того, сколько мы зарабатываем, сколько людей нас восхищается или как много ролей мы исполняем. Истинная сила женщины – это способность жить в гармонии с собой, признавать свои чувства и желания, не бояться быть уязвимой, не бояться ошибаться. Это сила, которая исходит изнутри, и она гораздо более мощная, чем любые внешние достижения или одобрения. Но чтобы её раскрыть, нужно сделать важный шаг: начать прислушиваться к себе. Давайте вернёмся к примеру той женщины, о которой я рассказывала в начале. Когда она осознала, что по-

стоянно живёт в поисках внешнего признания, она поняла, что самое время для изменений. Её путь начался с простого, но важного шага: она начала задавать себе вопросы, которые раньше избегала. «Что я хочу? Чем мне действительно важно заниматься? Какая жизнь будет для меня по-настоящему счастливой?» Это не были легкие вопросы, потому что ответы на них требовали откровенности и смелости. Но когда она позволила себе быть честной с собой, когда позволила себе признать, что её желания тоже имеют значение, началась трансформация. И эта трансформация не была мгновенной, но каждый шаг, который она делала в сторону самопринятия, приближал её к той женщине, которой она всегда мечтала быть. Сила женщины начинается с внутреннего принятия себя. Это не простая формула или быстрый путь. Это процесс, который требует времени, терпения и открытости. Но когда мы осознаём свою внутреннюю силу, когда перестаём искать её в других людях или внешних обстоятельствах, когда начинаем слушать себя, мы становимся настоящими источниками силы – как для себя, так и для окружающих. Эта книга – не просто набор советов. Это приглашение к исследованию себя, к открытию той силы, которая уже есть в каждом из нас. Она ждёт, чтобы мы начали её раскрывать. Начать этот путь сложно, но важно помнить: истинная сила заключается не в том, чтобы быть идеальной для всех, а в том, чтобы быть самой собой и доверять себе.

Глава 2: Влияние воспитания на восприятие себя

Каждая из нас носит в себе отпечатки того, как нас воспитывали, как на нас влияли родители, учителя и окружение. Эти ранние программы формируют не только наши ценности и убеждения, но и наш взгляд на собственную ценность, на то, кто мы и что мы заслуживаем. Мы часто не осознаём, насколько глубоко в нас сидят эти уроки, передававшиеся на протяжении всей жизни, и как они влияют на наше поведение и наши реакции. Нас учат, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя, но именно эти правила порой становятся теми невидимыми границами, которые сковывают нашу способность быть свободными и уверенными. Я вспоминаю свою подругу, Катю, которая выросла в семье, где главным был успех, внешнее признание и материальное благополучие. С самого детства ей внушали, что нужно быть лучшей, что нельзя подвести, что каждый шаг должен быть уверенным, продуманным, и что ошибки – это признак слабости. Это было такое постоянное давление, что, став взрослой, Катя не могла даже расслабиться, не чувствуя вины за то, что не достигла совершенства во всём. Она боялась делать выбор, который мог бы привести к ошибке, боялась просить помощи, потому что это воспринималось как слабость. Катя

была замечательным человеком, но из-за этих глубоко укоренившихся убеждений она не могла быть счастливой, потому что постоянно ощущала, что не оправдывает ожиданий, и, что ещё важнее, что она не оправдывает свои собственные. То, как нас воспитывают, влияет на всю нашу жизнь. Когда нас с детства приучают к мысли, что важно угождать окружающим, быть удобной, чтобы не расстроить родителей или учителей, мы начинаем терять связь с тем, что действительно важно для нас. Мы часто отказываемся от своих истинных желаний, потому что боимся разочаровать тех, кто нас воспитывает, а позже, став взрослыми, продолжаем жить по этим старым убеждениям. Эти стереотипы влияют на наши отношения, карьеру и, что ещё более важно, на то, как мы относимся к себе. Я часто наблюдала, как многие женщины, начиная с подросткового возраста, начинают искать внешнее одобрение, даже если оно идёт вразрез с их собственными желаниями. Они пытаются соответствовать образу «правильной» женщины, созданному обществом, или образу «идеальной» дочери и матери, который был вложен в них в детстве. В этом нет ничего удивительного. Мы все находимся под влиянием тех стандартов, которые нам навязывают, и часто они становятся настолько привычными, что мы даже не замечаем, как подстраиваем свою жизнь под них. Пример моей знакомой Ольги иллюстрирует это очень ярко. Она родилась в семье, где идеалы женственности были чётко определены. «Женщина должна быть хорошей хозяй-

кой, заботиться о доме, быть внимательной и мягкой», – говорила ей мать, и она подхватывала эти установки, будучи ещё подростком. В школе её часто ругали за то, что она была слишком умной, за то, что её мнение иногда не совпадало с мнением большинства. Её учили, что «умная женщина» – это та, которая уступает, которая не выражает своё мнение слишком ярко, чтобы не выделяться. Позднее в отношениях она также продолжала искать утверждения, что её роль – это быть «несколько меньше», чтобы быть удобной и приятной для своего партнёра. И хотя Ольга была по-настоящему умной и талантливой женщиной, её внутреннее восприятие себя оставалось ограниченным этими стереотипами, которые навязывались ей с детства. Эти ограничения не позволяли ей развиваться так, как она могла бы, и становиться уверенной в себе женщиной. Мы все так или иначе столкнулись с этим в какой-то момент жизни. Воспитание и социальные установки становятся как бы теми невидимыми нитями, которые мы принимаем за свою реальность. Но что происходит, когда мы начинаем осознавать, что эти шаблоны – не наша правда? Что если мы решим, что нам не нужно угождать всем вокруг, что нам не нужно подстраиваться под чужие ожидания, чтобы быть достойными любви и уважения? Мы можем пересмотреть эти установки и, шаг за шагом, научиться быть собой, а не отражением чьих-то желаний. Мы можем отказаться от того, что нам было навязано, и начать строить свою жизнь, исходя из того, что важно именно для

нас. Этот процесс не быстрый, но он необходим для того, чтобы освободиться от оков старых программ. Ведь, только осознав, как воспитание и социальные стереотипы влияют на нашу жизнь, мы можем начать шаг за шагом разрушать эти барьеры. И так, шаг за шагом, становиться теми женщинами, которые полностью принимают себя, со всеми своими сильными и слабыми сторонами, и начинают жить по своим собственным правилам, а не по чужим.

Глава 3: Эмоции и чувства: как их понимать и использовать

Многие из нас воспринимают эмоции как нечто хаотичное, беспокойное и труднопонимаемое. Мы растём в мире, где часто учат подавлять свои чувства, а не исследовать их. «Не плачь», «не кричи», «почему ты такая нервная?» – все эти фразы, которые звучат с детства, оставляют отпечаток в нашем восприятии. Мы начинаем думать, что эмоции – это нечто, что нужно контролировать, а не что-то, что должно быть выражено и принято. И в какой-то момент мы теряем способность слышать их, понимать, что они пытаются нам сказать. Мы живём с тем, что эмоции должны быть «правильными», подчиняться каким-то стандартам. Возьмём, к примеру, Марину. Она выросла в семье, где её мать всегда сохраняла спокойствие и строгость. Марина с детства привыкла, что выражать эмоции – это слабость. Она наблюдала, как её мать никогда не плакала, даже в самых трудных ситуациях, и как она всегда оставалась «над ситуацией», как будто не было места для слабости. Но когда Марина стала взрослой, она начала замечать, что сдерживание эмоций не принесло ей удовлетворения. Напротив, это приводило к напряжению, тревоге и, в конечном итоге, к тому, что она не могла нормально взаимодействовать с окружающими. На ра-

боте она всегда была «профессиональной» и «хладнокровной», но при этом постоянно испытывала внутреннее беспокойство. В личной жизни её отношения с партнёром становились всё более напряжёнными, потому что она не могла открыто выражать свои чувства. В итоге, Марина поняла, что её проблемы были связаны с тем, что она просто не умела понимать и принимать свои эмоции. Мы все знаем, как важно быть «сильными», но что на самом деле означает сила? Это не просто способность сдерживать слёзы или подавлять страх. Сила женщины заключается в её способности понимать, что каждое чувство имеет свой смысл, и она может использовать эти чувства как инструмент для роста. Эмоции – это сигналы, которые посылает наш внутренний мир. Они – не враги, не помехи, а важнейшие указатели на то, что происходит в нашей жизни, на что нужно обратить внимание. Каждая эмоция – это как маленькое послание от нашей души. Страх может сказать нам о том, что мы не готовы к чему-то или что ситуация для нас небезопасна. Грусть может быть откликом на утрату или желание отпустить что-то, что уже не служит нам. А радость? Она – напоминание о том, что мы находимся в согласии с собой, что что-то в нашей жизни даёт нам чувство счастья и удовлетворения. Эмоции могут быть мощными катализаторами изменений, если мы научимся их правильно интерпретировать и использовать. Как же научиться понимать свои эмоции? Ответ прост: нужно дать себе разрешение на их переживание. Признать, что «я

боюсь», «я растеряна», «я грущу» – это не признак слабости, а совершенно естественная часть человеческого опыта. Например, когда я сталкивалась с трудными ситуациями в жизни, мне помогало не избегать этих эмоций, а наоборот – прожить их полностью. Я помню, как в один из таких моментов мне пришлось принять сложное решение, которое сильно изменило мой путь. Я чувствовала страх и тревогу, но вместо того, чтобы их подавить, я позволила себе прожить эти чувства, дать им место, а затем задала себе вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы это преодолеть?» Этот процесс помог мне не просто пережить, но и осознать, что мои эмоции дают мне важную информацию. И, что важно, этот процесс позволил мне двигаться вперёд. С эмоциями важно работать не как с чем-то внешним или пугающим, а как с частью себя, как с источником силы и понимания. Когда мы начинаем признавать свои эмоции и исследовать их, мы становимся более гибкими и приспособленными к жизненным вызовам. Никакая эмоция не должна быть отвергнута или подавлена. Мы можем позволить себе пережить её, а затем использовать как компас для действий. Это даёт нам возможность не только лучше понимать себя, но и принимать более обоснованные решения, быть более уверенными и счастливыми. Если бы мы могли научиться воспринимать свои чувства как ценные инструменты для самопознания, то много вопросов, которые кажутся нам сложными и непонимаемыми, начали бы раскрывать себя сами. Важно понять, что в нашей жизни не

существует «плохих» эмоций. Есть только те, которые требуют нашего внимания, и те, которые подсказывают нам, что нам нужно сделать, чтобы стать ближе к себе, быть настоящими и счастливыми.

Глава 4: Внутренний критик: как его победить

Внутренний критик – это тот невидимый голос, который шепчет нам на ухо, что мы недостаточно хороши, что мы никогда не достигнем успеха, что наши ошибки – это не просто неудачи, а доказательство того, что мы не способны на большее. Он приходит в моменты уязвимости, в моменты, когда мы пытаемся выйти за пределы привычного, когда решаем сделать что-то важное для себя. И его задачи всегда одинаковы: ослабить уверенность, подорвать веру в себя и остановить нас на пути к переменам. Этот голос может быть тихим, но он всегда очень убедителен. И порой его слова звучат так правдоподобно, что кажется, будто он знает нас лучше, чем кто-либо другой. Я часто думаю о своей подруге Ире, с которой познакомилась несколько лет назад. Она была одарённой женщиной с потрясающим талантом в дизайне, но её жизнь была под контролем этого внутреннего критика. Она говорила мне, что каждое её творение кажется ей неудачным, что она никогда не может быть «достаточно хорошей». Ира постоянно говорила себе, что её работы не соответствуют стандартам, что она не заслуживает признания. Когда я задавала ей вопрос, почему она не выставляет свои работы на конкурс или не публикует их в социальных сетях, она отвечала, что

просто боится, что её никто не оценит, что её будут критиковать. Этот внутренний голос, который подрывал её уверенность, был её главным врагом. И, как ни парадоксально, этот же голос говорил ей, что она должна быть идеальной. И если бы она хоть раз решилась на шаг вперёд, он бы, скорее всего, нашёл другую точку, в которой она «не достаточно хороша». Сколько женщин, таких как Ира, скрывают свой потенциал под этим гнѐтом внутреннего критика, убеждая себя, что они не могут быть успешными, потому что что-то в них не так? Этот голос не имеет лица и не имеет конкретной личности, но его сила неоспорима. Он может быть строгим наставником, который говорит, что «ты должна быть лучше», а может быть мягким, но постоянным шепотом сомнений, который заставляет нас теряться в своих страхах и неуверенности. Мы принимаем его за свою правду, думая, что он защищает нас от ошибок, что если бы мы могли его победить, мы бы потеряли свою стойкость. Но что, если этот голос – не тот, кто на самом деле управляет нашей жизнью? Что если он – всего лишь отголосок прошлого, чьи слова были переданы нам родителями, учителями или обществом, а не отражение нашей истинной сути? Как понять, что этот голос не является частью нас, а просто привычным страхом перед переменами и новыми возможностями? Как научиться слышать свою собственную внутреннюю правду, а не те старые, ограничивающие убеждения, которые он пропагандирует? Я помню, как сама долго сталкивалась с этим голосом. Он был

с меня на каждом шагу – в решениях, в словах, в действиях. Я часто думала, что, если бы не этот голос, я бы давно смогла добиться большего. Но чем больше я анализировала его, тем яснее становилось, что он никогда не был моим другом. Это был защитник, который не знал, как лучше защищать. Его задача заключалась в том, чтобы уберечь меня от ошибок, но именно эти ошибки были теми, из которых я училась, которые давали мне возможность расти. И именно в тот момент, когда я научилась не прислушиваться к его суждениям, я начала двигаться вперёд. Побеждать внутреннего критика можно не путём борьбы, а путём понимания. Нужно научиться не бояться того, что он говорит, и вместо того, чтобы пытаться его замолчать, найти в его словах зерно истины. Ведь зачастую он проявляется, когда мы сталкиваемся с чем-то новым и неизведанным, и его задача – напугать нас, чтобы мы не сделали шаг в неизвестность. Но если мы начинаем осознавать, что его слова – это не наша реальность, а страх перед тем, что мы можем быть успешными, то мы обретаем силу. Однажды, общаясь с одной женщиной на тренинге, я услышала её откровение. Она призналась, что её внутренний критик всё время говорил ей, что она не достойна счастья. Но однажды она приняла решение остановиться и взглянуть на свою жизнь со стороны. Она поняла, что все её достижения, всё, чего она достигла, были её заслугой, и что внутренний критик – это просто страх перед её собственной силой. Она осознала, что если бы она продолжала ему

подчиняться, она бы так и осталась в тени своих возможностей. Это понимание стало для неё поворотным моментом. Таким образом, победить внутреннего критика можно через принятие. Когда мы осознаём, что этот голос не является частью нашей истинной личности, мы начинаем воспринимать его как то, что подталкивает нас к росту, а не как преграду. Наши ошибки, наши неудачи – это не доказательства нашей несостоятельности, а шанс стать сильнее. И этот шаг, шаг к принятию себя и своих эмоций, является первым на пути к внутренней свободе.

Глава 5: Перфекционизм как ловушка

Перфекционизм часто воспринимается как стремление к совершенству, как качество, которое можно гордиться. Это как будто можно сказать: «Я не могу оставить что-то не до конца сделанным, потому что я стремлюсь быть лучшей». Но на самом деле перфекционизм не имеет ничего общего с совершенством. Это ловушка, в которую попадают те, кто боится неудачи, неуверен в себе и своем месте в мире. И этот страх живет внутри нас, невидимый, но всеобъемлющий, он врывается в наши мысли, когда мы начинаем что-то новое, когда на нас наваливается ответственность, и когда мы понимаем, что не можем контролировать все детали. Я хорошо помню момент в своей жизни, когда я впервые столкнулась с тем, как сильно может повлиять перфекционизм. Это было несколько лет назад, когда я работала над важным проектом. Я была уверена, что только идеальная реализация обеспечит успех. Я постоянно перепроверяла каждую деталь, каждый пункт, казалось, что если я хоть раз не проверю, то всё рухнет. Чем больше я вникала в процесс, тем сильнее становилась тревога, и проект затягивался. Всё это время я была уверена, что на пути к идеальному результату ничего не может быть случайным, не должно быть ошибок. Но чем больше я

искала ошибки, тем больше их находила. Я могла перерабатывать один и тот же пункт по несколько раз, залипать на мелочах, но при этом я не замечала, что теряю суть, теряю время и силы. В какой-то момент я поняла, что идеал, который я стремлюсь достичь, вообще не существует. Я пыталась воссоздать образ совершенства, который был навязан мне в детстве, через примеры моих родителей и учителей. Моя мама всегда говорила: «Лучше не делать, чем делать плохо». В ее глазах стремление к совершенству было не просто обязательным, но и похвальным. Но что, если каждый момент жизни был бы идеальным, чтобы удовлетворить чьи-то ожидания? Это не только невозможная задача, но и обречённая на провал. Суть перфекционизма заключается не в том, чтобы сделать что-то на высшем уровне, а в том, чтобы бояться ошибок, бояться того, что кто-то может увидеть наши слабости. Мы живем в мире, где успех оценивается через призму достижений, а не через процесс. И этот страх быть не идеальным, не совершенным, становится огромной преградой. Он заставляет нас постоянно стремиться к невозможному, а в итоге приводит к параличу, бессилию и чувству, что никогда не сможем быть хорошими. Пример моей знакомой Светланы сильно подчеркивает, как перфекционизм может разъедать изнутри. Светлана – успешная бизнес-леди, работала на двух работах, строила карьеру, активно занималась саморазвитием. На первый взгляд, она была идеальной женщиной: уверенная, сильная, с чёткими целями и дости-

жениями. Но однажды, когда я по-настоящему поговорила с ней о том, что происходит в её жизни, она призналась, что её перфекционизм разрушает её отношения. Она настолько боялась совершить ошибку, что перестала наслаждаться даже временем с семьей. В её глазах каждое слово, каждая маленькая неудача становились чем-то катастрофическим. Она перестала отдыхать, потому что в голове звучало: «Ты не можешь расслабиться, пока не сделаешь всё идеально». И так день за днём она разрушала свою личную жизнь и здоровье. Перфекционизм может проявляться в самых разных сферах жизни: на работе, в отношениях, в самооценке, даже в том, как мы проводим свободное время. Мы можем думать, что он помогает нам быть лучше, но на самом деле это лишь бесконечное стремление к идеальному, которое лишает нас настоящего удовольствия от жизни. Процесс жизни – это не идеальные достижения, не безошибочные шаги. Это процесс, в котором мы сталкиваемся с неудачами, ошибками, а потом, учась на них, становимся лучше. Когда мы позволяем себе быть неидеальными, когда признаём, что ошибки – это часть пути, мы освобождаемся от того давления, которое держит нас в ловушке перфекционизма. И это не означает, что мы перестаём стремиться к высоким результатам, но мы начинаем воспринимать ошибку не как поражение, а как возможность научиться и развиваться. Я сама научилась отпускать перфекционизм, когда поняла, что идеальный результат, к которому я так стремилась, не был моей истинной

целью. Он был всего лишь отражением чужих ожиданий и страхов. Стремление к идеалу мешает нам наслаждаться моментом, ценить то, что у нас есть, и осознавать, что совершенство – это лишь мираж. И когда мы отказываемся от этой миражной цели, мы обретаем настоящее счастье.

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.