

A person with a backpack stands on a path in a forest, looking towards a waterfall. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting autumn. The waterfall is the central focus, with water cascading down a rocky ledge. The surrounding trees and foliage are in shades of orange, yellow, and brown. The overall atmosphere is serene and contemplative.

Луис Хьюз

**Когда ты открываешь себя –  
мир меняется**

Луиса Хьюз

# Когда ты открываешь себя – мир меняется

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72783427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72783427)*

*SelfPub; 2025*

## **Аннотация**

Когда ты открываешь себя – мир меняется – книга о том, как преодолеть внутренние барьеры и научиться жить в гармонии с собой. Автор делится личными историями и практическими методами, которые помогут вам избавиться от страхов и сомнений, научиться прощать себя и других, а также жить на полную катушку, без ограничений. Этот путь самопознания и внутренней трансформации приведет вас к уверенности, счастью и свободе.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Пробуждение внутренней силы	7
Глава 2: Понимание своих эмоций: ключ к гармонии	10
Глава 3: Как избавиться от самокритики и почувствовать свою ценность	14
Глава 4: Перестать искать одобрение и начать жить по своим правилам	17
Глава 5: Преодоление страха перемен	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Луиса Хьюз

## Когда ты открываешь себя – мир меняется

### Введение

Когда мы приходим в этот мир, нам дают возможность выбирать, кем быть. Но часто выбор не зависит от нас. Мы впитываем установки, ожидания и модели поведения, которые окружают нас с самого рождения. Мы привыкаем следовать чужим сценариям – быть хорошими дочерьми, успешными студентками, хорошими матерями или женами. На пути к этим ролям мы забываем про собственные желания, про ту женщину, которая есть внутри нас. В какой-то момент возникает ощущение, что мы перестаем быть собой, что наши действия и мысли больше не принадлежат нам, а следуют строгому набору правил, выработанных обществом или нашими близкими. Но кто мы на самом деле? Чего хотим мы, а не другие? Эта книга – не просто руководство по саморазвитию. Это приглашение на путешествие в самую глубину своей личности. Это возможность взглянуть на себя не глазами других людей, а через призму собственной души. В мире, полном шумных ожиданий и требований, важно на-

учиться слышать свой внутренний голос. Чтобы понять, кто ты есть, нужно остановиться, на мгновение закрыть глаза и послушать, что говорит твоё сердце. Многие из нас проходят через жизнь, не осознавая своей силы и величия. Мы часто остаемся в тени собственных сомнений и страхов. Нам не хватает смелости признать свою ценность, потому что мы привыкли к идеям и стандартам, которые навязывают другие. Нам не дают пространства для самовыражения, и мы начинаем искать подтверждения своей ценности в окружающем мире. Но этот путь никогда не ведет к подлинному счастью и удовлетворению. Настоящее счастье рождается только тогда, когда ты открываешь себя. Когда ты понимаешь, что ты не нуждаешься в одобрении, потому что уже ценишь себя такой, какая ты есть. В этой книге мы будем говорить о том, как обрести свою внутреннюю силу и научиться ею пользоваться. Мы поговорим о том, как освободиться от навязанных стереотипов и страхом, которые сдерживают нас, как перестать бояться перемен и наконец начать жить так, как хочется именно тебе. Мы исследуем, как научиться быть уверенной в себе, как научиться доверять своим ощущениям, как научиться создавать отношения, которые поддерживают, а не разрушают. Все эти темы важны для того, чтобы ты могла раскрыть свой потенциал и построить жизнь, которую будешь любить. Этот процесс может быть долгим и непростым, но поверь, он стоит каждого шага. Ведь как только ты начнешь открываться для себя, мир вокруг начнет меняться.

Ты перестанешь воспринимать жизнь как набор проблем, с которыми нужно бороться, и начнешь видеть возможности для роста и вдохновения. Ты поймешь, что каждый момент – это шанс стать лучшей версией себя. В следующих главах ты найдешь практические и глубокие размышления о том, как найти свой путь, как научиться доверять себе и своей интуиции, как развивать уверенность и как строить гармоничные отношения. Вместе мы раскроем твой истинный потенциал, и ты поймешь, что все, о чём ты мечтаешь, уже находится внутри тебя. Ты – источник своей силы, и от тебя зависит, какой будет твоя жизнь. Прежде всего, важно начать верить в себя. И если ты готова к этому пути, то эта книга – для тебя. Процесс изменения начинается с осознания, что ты заслуживаешь всего самого лучшего. И, возможно, этот момент настал прямо сейчас.

# Глава 1: Пробуждение внутренней силы

Все начинается с маленького осознания, что ты не такая, как все. Не потому, что ты уникальна или лучше других – просто потому, что ты начала понимать, что твоя сила не зависит от внешнего мира. Она не приходит из того, что говорят о тебе другие, не исходит от того, насколько ты успешна или какой образ жизни ты ведешь. Настоящая сила внутри тебя – и она ждёт, чтобы ты её заметила. Когда-то я была как многие: жила по привычному сценарию, стараясь угодить окружающим. Я боялась быть собой, боялась показаться слишком сильной или, наоборот, слишком слабой. Сколько раз мне говорили, что я слишком эмоциональна, слишком импульсивна, или наоборот, что мне не хватает мягкости. Я привыкла прятать свои чувства, прилагать усилия, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, забывая о том, что мне нужно для самой себя. Это было как бег по кругу, где каждое следующее действие казалось правильным, но все равно не приносило настоящего удовлетворения. Однажды, после очередной бессонной ночи, я решила остановиться и подумать: что если я перестану жить для других? Что если я перестану приспособливаться и позволю себе быть собой? Я задавала себе эти вопросы, и ответ приходил не сразу. Он

возникал постепенно, с каждым новым осознанием того, что именно мои собственные стремления, мои желания и моя внутренняя сила могут привести меня к настоящему успеху и счастью, а не чужие стандарты и чужие амбиции. Я начала искать эти моменты, когда чувствуешь, как растет внутри тебя сила. Это было нечто большее, чем просто уверенность. Это было ощущение полной самооценности, когда ты понимаешь, что твоё существование само по себе уже ценно. Ты больше не пытаешься искать внешние доказательства своей значимости. Это осознание пришло ко мне, когда я поняла, что не нужно быть кем-то другим, чтобы быть достойной любви и уважения. Я поняла, что настоящая сила – это не стремление доказать что-то другим, а способность быть верной себе. Силу можно найти в самых простых вещах. В том, как ты реагируешь на окружающий мир. В том, как ты справляешься с трудностями и как воспринимаешь свои ошибки. Однажды я столкнулась с ситуацией, которая поначалу казалась для меня настоящим крахом. Моя карьера пошла на спад, и я переживала неудачу, не зная, как двигаться дальше. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что именно в тот момент я научилась быть самой собой. Это была не просто утрата, это было пробуждение. Я поняла, что настоящая сила не в том, чтобы не падать, а в том, чтобы вставать каждый раз, даже если ты уже устала. Настоящая сила – в умении быть уязвимой, быть настоящей. Именно это я хочу донести до тебя, читательница. Твоя сила не приходит от то-

го, что ты видишь на поверхности. Она скрыта внутри тебя, и она ждет, чтобы ты её открыла. Это не про физическую силу, не про власть, не про внешний успех. Это сила, которая исходит от осознания своей ценности, силы духа, уверенности в том, что ты достойна лучшего, и не боишься это принять. Твоя сила – это твоя способность быть настоящей, принимать свои недостатки и совершенства, и верить в свою уникальность. Ты – источник своей собственной силы. Пробуждение этой силы не приходит сразу. Это процесс, который требует времени и терпения. Но как только ты начнешь искать свою силу внутри себя, ты заметишь, как жизнь начнёт изменяться. Ты начнешь идти по своему пути, не оглядываясь назад, не зависая от мнений окружающих, не боясь принять вызовы, которые приходят с каждым новым этапом жизни. В этом и есть настоящая свобода – свобода быть собой, свобода быть сильной, как бы это ни звучало для тебя в начале. Твоя сила уже есть. Тебе нужно только осознать её и начать пользоваться ею.

## **Глава 2: Понимание своих эмоций: ключ к гармонии**

В мире, где постоянный ритм жизни и давление со всех сторон не дают передышки, эмоции становятся теми невидимыми силами, которые определяют не только наш внутренний мир, но и наше взаимодействие с внешним. Эмоции – это нечто большее, чем просто чувство. Это язык, с помощью которого мы общаемся с собой и с окружающим миром. Но что происходит, когда мы не понимаем этот язык? Когда мы не можем «услышать» свои чувства и не знаем, как ими управлять? Тогда начинаются трудности, потому что эмоции берут контроль, а не мы. Я вспоминаю момент из своей жизни, когда я впервые осознала, насколько важно понимать свои эмоции. В тот период я была поглощена работой и отношениями, и каждое утро начинала с ощущения усталости, а вечером падала в кровать, не понимая, что же со мной происходит. Я переживала за многое: за будущие проекты, за то, как меня воспринимают коллеги, за свою личную жизнь. Но при этом я не осознавала, что на самом деле меня беспокоит не внешняя реальность, а то, как я воспринимаю её внутри себя. Я сидела в кафе с подругой, и вдруг почувствовала, как на меня накатывает паника. Тревога, словно волну, захлестнула меня, и я не могла найти в себе сил

объяснить, что происходит. Подруга спросила, что со мной, а я не могла найти ответ. Это была не физическая боль, но она была не менее интенсивной. Я не могла понять, откуда эта тревога. Подруга предложила мне остановиться и просто понаблюдать за собой, за своими мыслями и телесными ощущениями. Мы стали говорить о том, что на самом деле эта тревога не была связана с реальными угрозами, а просто была моей внутренней реакцией на неопределённость в жизни. В тот момент я поняла, как сильно недооценивала собственные эмоции. Я просто «запихивала» их в подсознание, не желая смотреть на них в лицо. Я боялась признать, что чувствую страх, что переживаю из-за неопределённости, что нуждаюсь в поддержке. Вместо этого я действовала, как будто все эти эмоции можно просто игнорировать. А игнорирование порождает разрушение. Важно понимать, что эмоции – это не что-то «лишнее» или «негативное», от чего нужно убегать. Это не болезнь, не помеха. Эмоции – это наша реакция на мир, это индикаторы, которые подсказывают нам, что важно и что нужно. Они могут быть как позитивными, так и негативными, но в любом случае они являются сигналом о том, что происходит внутри нас. Тревога подсказывает, что мы столкнулись с чем-то новым и пугающим. Грусть указывает на то, что мы переживаем утрату, что-то важное для нас ушло. Злость говорит о том, что кто-то нарушил наши границы или ценности. Страх может быть сигналом, что мы находимся на грани перемен и еще не знаем, как к ним подгото-

виться. И каждое из этих чувств имеет важный смысл. Один из самых сложных моментов, с которым я сталкивалась, был момент, когда я начала позволять себе чувствовать. Ведь часто мы не признаём свои эмоции, потому что боимся, что они сделают нас слабыми или неудачниками. «Почему я так переживаю?», – задавала я себе этот вопрос, пытаясь подавить страх. Но, как только я начала смотреть в лицо своим эмоциям и принимать их, мой внутренний мир начал изменяться. Я не стала менее сильной, наоборот – я начала понимать, что моя сила заключается не в том, чтобы избегать этих эмоций, а в том, чтобы научиться с ними работать. Когда ты начинаешь понимать свои эмоции, ты обнаруживаешь, что у тебя есть удивительная способность управлять ими. Это не означает, что ты будешь всегда спокойна, что не будешь переживать или расстраиваться. Это значит, что ты сможешь признать свои чувства, разобраться в их причине и сделать выбор, как с ними работать. Например, я начала задавать себе вопросы: «Что я сейчас чувствую? Почему это происходит? Как я могу направить эту энергию в конструктивное русло?» И каждый раз, когда я задавала эти вопросы, я становилась всё более уверенной в себе. Жизнь не всегда будет радужной, и эмоции будут разными, но как только ты научишься понимать их и обращаться с ними, ты начнешь ощущать истинную гармонию. Ты научишься не просто контролировать эмоции, но и принимать их как важную часть своего опыта. Ты станешь более чуткой к себе, начнешь видеть,

когда твои чувства начинают диктовать твою жизнь, и научишься правильно реагировать на них. Это освобождение от страха и неуверенности. Осознавая и принимая свои эмоции, ты открываешь перед собой не только глубокое понимание того, что происходит внутри, но и способность строить свою жизнь, опираясь на этот внутренний баланс. Эмоции не будут управлять тобой, они станут твоими союзниками на пути к гармонии.

# **Глава 3: Как избавиться от самокритики и почувствовать свою ценность**

Самокритика – это как невидимая цепь, связывающая нас с нашими собственными сомнениями, с недовольством собой, с ощущением, что мы не достаточно хороши. Мы часто не замечаем, как она проникает в наши мысли, как находит своё место в каждом нашем действии и решении. Эта цепь может быть настолько привычной, что порой мы даже не осознаём, что она существует. Но она есть. И она сдерживает нас. Я долго не могла понять, почему чувствую постоянное напряжение в своей жизни. Несмотря на все достижения, несмотря на признание, я всегда ощущала, что мне нужно быть «лучше», что меня можно было бы «улучшить». Каждое совершенное действие или слово сопровождалось оценкой – не внешней, а внутренней, самой строгой. «Ты могла бы сделать это лучше», – говорила себе я. «Ты не достаточно умна», «Ты недостаточно хороша», – повторялись эти фразы в голове. Они становились моими спутниками, даже когда я добивалась успеха. И это было не просто неудовлетворение собой – это было разрушительное чувство, которое не позволило мне по-настоящему насладиться собственными победами. Однажды, в разговоре с близкой подругой, я вдруг осо-

знала, насколько сильно меня подавляет самокритика. Мы обсуждали какие-то жизненные моменты, и я без усталости делилась своими переживаниями, не раз упоминая, как мне не нравится моя внешность, как я недовольна своей карьерой, как мне кажется, что я не заслуживаю успеха. Подруга внимательно слушала и вдруг сказала: «Ты даже не видишь, насколько ты сильная, насколько ты умная и красивая, ты просто привыкла считать себя недостаточной». Тогда я впервые задумалась. Почему я не могу принять себя такой, какая я есть? Почему я всегда чувствовала потребность улучшать что-то в себе, как будто я была каким-то проектом, требующим постоянных правок? Это осознание стало для меня поворотным моментом. Ведь я всегда говорила себе, что хочу быть лучшей, что мне нужно добиться большего, но так ли я наслаждалась своим настоящим, или всегда пыталась быть кем-то другим? Ведь только когда ты принимаешь себя без условий, ты можешь расти и развиваться. Иначе ты просто находишься в вечной борьбе с собой, не давая себе возможности проявиться полностью. Отказ от самокритики – это не отказ от стремления стать лучше. Это осознание того, что твоя ценность не зависит от твоих достижений, внешности или мнений других людей. Ты уже достойна любви и уважения, просто потому что ты есть. Это осознание, что не нужно быть «совершенной», чтобы быть ценной. В тот момент я поняла, что истинная ценность приходит с принятием, с любовью к себе, с пониманием своих слабых сторон и с ува-

жением к своему пути. Мне потребовалось время, чтобы начать практиковать этот подход. Я начала обращать внимание на свои внутренние диалоги, на каждое осуждение себя, которое возникало. И каждый раз, когда я ловила себя на мысли «Я недостаточно хороша», я заменяла её на «Я такая, какая есть, и этого достаточно». Это был не просто акт принятия, это было глубокое изменение в восприятии себя. Шаг за шагом я учила себя праздновать маленькие победы. Я начала осознавать, что уже сама идея о том, что я недостаточна, – это иллюзия. Я начала смотреть на себя глазами того, кто меня любит, кто ценит, кто видит мои сильные стороны. И тогда мир вокруг меня стал меняться. Вместо того чтобы стремиться к совершенству, я начала двигаться к полноценности, к той версии себя, которая уже была достойна любви и успеха. Самокритика может выглядеть как защита от внешнего мира, как способ избежать разочарований. Но на самом деле это не защита, а самоповреждение. Принятие себя – это не значит забыть о собственных целях и мечтах, это значит перестать сражаться с собой. Ведь именно когда ты прекращаешь этот внутренний конфликт, ты можешь увидеть, насколько ты сильна, насколько ты достойна всего, что происходило и будет происходить в твоей жизни. И вот, стоя на пороге новых возможностей, важно помнить: ты достойна успеха и счастья не потому, что достигла чего-то, а потому, что ты уже есть. И это осознание открывает перед тобой двери, которые прежде были закрыты.

## **Глава 4: Перестать искать одобрение и начать жить по своим правилам**

Как часто мы ищем подтверждения, что всё, что мы делаем, правильно. Мы отдаем часть своей силы, своего времени, своей энергии в поисках одобрения окружающих. Мы переживаем, как нас воспримут другие, как наше поведение будет оценено, как отреагируют на наши выборы. На этом пути мы часто забываем, что самое важное одобрение – это одобрение от самого себя. Это не простая истина, а целый процесс осознания, который приходит лишь с опытом и внутренней зрелостью. Я долгое время жила с этим неосознанным стремлением – быть одобренной. Будь то родители, коллеги или друзья, я всегда пыталась вписаться в чужие ожидания, убедиться, что поступаю «по правилам». Я, как и многие, часто искала одобрения даже там, где его не следовало бы ожидать. В детстве это выглядело как стремление быть «хорошей» дочерью, в юности – как желание соответствовать идеалам, навязанным обществом, а в зрелом возрасте – как желание быть успешной женщиной, которая «всё успевает». Я ставила чужие стандарты на пьедестал, думая, что именно они придают смысл моей жизни. Однако с возрастом и опытом я начала понимать, как это сдерживает меня. Одоб-

рение со стороны других стало для меня словно наркотик – сначала приятно, потом больно. Потребность в постоянной оценке от окружающих разрушала внутреннюю уверенность. Я не могла понять, почему даже когда внешние обстоятельства подтверждали мой успех, я всё равно не чувствовала себя удовлетворённой. Одобрение не приносило мне радости, оно лишь отнимало силы, заставляя сомневаться в собственных выборах. Я искала внешнюю награду, которая должна была сказать мне, что я «всё сделала правильно», но, как бы её ни было много, мне было недостаточно. Тогда я решила изменить свою жизнь, перестать позволять другим определять, как мне быть, кем мне становиться. Это было не мгновенное решение, это было скорее осознание, которое пришло ко мне через столкновение с собственными ошибками и разочарованиями. Я вспомнила один случай, когда, принимая важное решение, я следовала чужим советам, а не своему внутреннему голосу. В тот момент я потеряла свою автономию, позволив чьему-то мнению разрушить мой план. Этот момент стал для меня отправной точкой – я поняла, что моя жизнь не может быть серией действий для того, чтобы заслужить чужое одобрение. Перестать искать одобрение и начать жить по своим правилам – это не значит, что мы становимся эгоистами или игнорируем мнение других. Это значит, что мы начинаем прислушиваться к себе, к своим желаниям и стремлениям. Мы учимся следовать своему внутреннему компасу, а не внешним сигналам. Мы понимаем,

что важнее не то, как нас воспринимают другие, а то, как мы воспринимаем себя. И это осознание приходит с глубокой внутренней трансформацией. Важным моментом на этом пути стало для меня признание, что идеальный путь не существует. Нет универсальной модели успеха или счастья, которая подходит всем. Каждый из нас живет свою уникальную жизнь, и каждый из нас имеет право на собственные правила. Неважно, что думают о тебе окружающие – важно, что думаешь ты о себе. Это осознание позволяет снять с плеч тяжесть ожиданий и требований других людей. Я вспоминаю, как однажды, на работе, мне предложили выбрать путь, который не соответствовал моим внутренним ценностям, но я боялась отказать. В тот момент я поняла, что, следуя чужим правилам, я теряю себя. Мой внутренний голос кричал «нет», но я думала о последствиях. Через несколько недель этот выбор привел меня к еще большему разочарованию и усталости. Я поняла, что если бы я слушала себя, всё было бы иначе. В тот момент я осознала: если не я сама буду выбирать свой путь, то кто за меня это сделает? С того времени я начала выбирать по-настоящему для себя. Я научилась говорить «нет», когда что-то не подходило, и «да», когда чувствовала, что это мой выбор. Я перестала позволять внешним факторам диктовать мои решения. И хотя вначале это казалось трудным и странным, со временем я поняла, как важно жить по своим правилам. Это не означало, что я становилась менее внимательной к окружающим, но я научилась ставить себя на первое место.

Настоящая свобода приходит не с признанием, что ты должна угодить всем, а с осознанием, что твоя жизнь – это твой выбор, и только ты отвечаешь за её направление. Когда ты перестаёшь искать одобрение, ты начинаешь понимать свою истинную ценность. Ты открываешь для себя мир, где главное – это внутренний мир и чувства, а не внешние оценки. Тот момент, когда ты можешь сказать себе: «Я живу для себя, и этого достаточно», – становится поворотным в твоём пути к гармонии.

# Глава 5: Преодоление страха перемен

Страх перемен – это как невидимый барьер, который мы не видим, но ощущаем. Он стоит между нами и теми возможностями, которые могут кардинально изменить нашу жизнь. Этот страх может проявляться в самых разных формах: в том, что мы боимся сделать шаг в неизвестность, в том, что мы не готовы отпустить привычный образ жизни, или в том, что мы не уверены, что сможем справиться с теми новыми требованиями, которые принесёт перемена. Мы привыкли к тому, что изменения – это угроза, а не шанс, и от этого нам страшно, неудобно и мы сопротивляемся. Помню, как несколько лет назад я столкнулась с этим страхом на личном опыте. Я оказалась в ситуации, где передо мной открывались новые перспективы, но для этого нужно было оставить привычный круг, привычную работу, привычную жизнь. Мне предложили новую роль, новый проект, и, несмотря на то, что это было именно то, о чём я мечтала, страх перед переменами парализовал меня. Я постоянно задавалась вопросами: «А что если я не справлюсь?», «А если это будет ошибкой?», «А если я потеряю всё, что у меня есть?». Я боалась, что все эти перемены окажутся слишком сложными для меня. И, несмотря на то, что рациональ-

но я понимала, что это шанс, я не могла отпустить свои страхи. Каждая мысль о будущем вызывала у меня беспокойство, которое становилось всё сильнее. Тогда я начала обращать внимание на то, как мне удастся управлять этим страхом, как я могу его преодолеть. Вместо того чтобы продолжать избегать перемен, я решила позволить себе принять их как часть жизни. Я осознала, что страх – это не что-то, что нужно избегать. Напротив, это сигнал, который указывает на то, что мы стоим на пороге чего-то нового, неизвестного, а значит, и перспективного. Именно в этом неизвестном скрываются возможности, и это понимание стало первым шагом к преодолению страха. Со временем я научилась по-настоящему сталкиваться с этим страхом, вместо того чтобы прятаться от него. Я начала задавать себе вопросы: «Что может случиться, если я сделаю этот шаг?», «Что я потеряю, если останусь там, где мне комфортно, но уже не интересно?». Я поняла, что тот комфорт, который я так боялась потерять, на самом деле стал моим тюремным камнем. Это была не свобода, а скрытое ограничение. Мои «уверенности» о том, что перемены могут быть болезненными, лишь удерживали меня от роста. И чем больше я пыталась оставаться в этом старом, привычном, тем больше я ощущала, как сама себя ограничиваю. Преодоление страха перемен не происходит одномоментно, и я поняла это, когда сделала первый шаг – когда согласилась на новый проект. Это был момент, когда я полностью ощутила все свои переживания, сомнения и беспокой-

ства. Но я также начала осознавать, что каждое новое действие, каждый новый шаг – это и есть та энергия, которая движет мной вперёд. Я начала учиться принимать этот страх как естественную часть изменений. Он не исчезал, но больше не становился преградой. Он становился просто индикатором того, что я двигаюсь в сторону нового, того, что до сих пор оставалось неизведанным. Процесс преодоления страха перемен стал для меня не просто актом воли, но и актом самоосознания. Я осознала, что перемены – это не просто катастрофа или риск, а возможный путь к чему-то большему, чему-то, что я не могла бы найти в своем привычном окружении. Это стало своего рода манифестом для себя: «Я готова к изменениям». Это была важная веха на пути к внутренней свободе. Страх стал не врагом, а проводником. Я училась доверять себе и своим силам, а также тем возможностям, которые открывались передо мной. Я начала видеть в изменениях не угрозу, а шанс для развития. Я поняла, что перемены – это не конец, а начало. Это начало нового этапа, новых открытий, новых людей, новых возможностей. И хотя перемены могут быть страшными, они всегда несут в себе шанс на что-то лучшее. Именно в этом и заключалась моя свобода: в способности принимать перемены и в том, чтобы не бояться делать шаг в неизвестность. Каждый раз, преодолевая этот страх, я открывала для себя новые горизонты и возможность быть сильнее, чем я была вчера.

# 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.