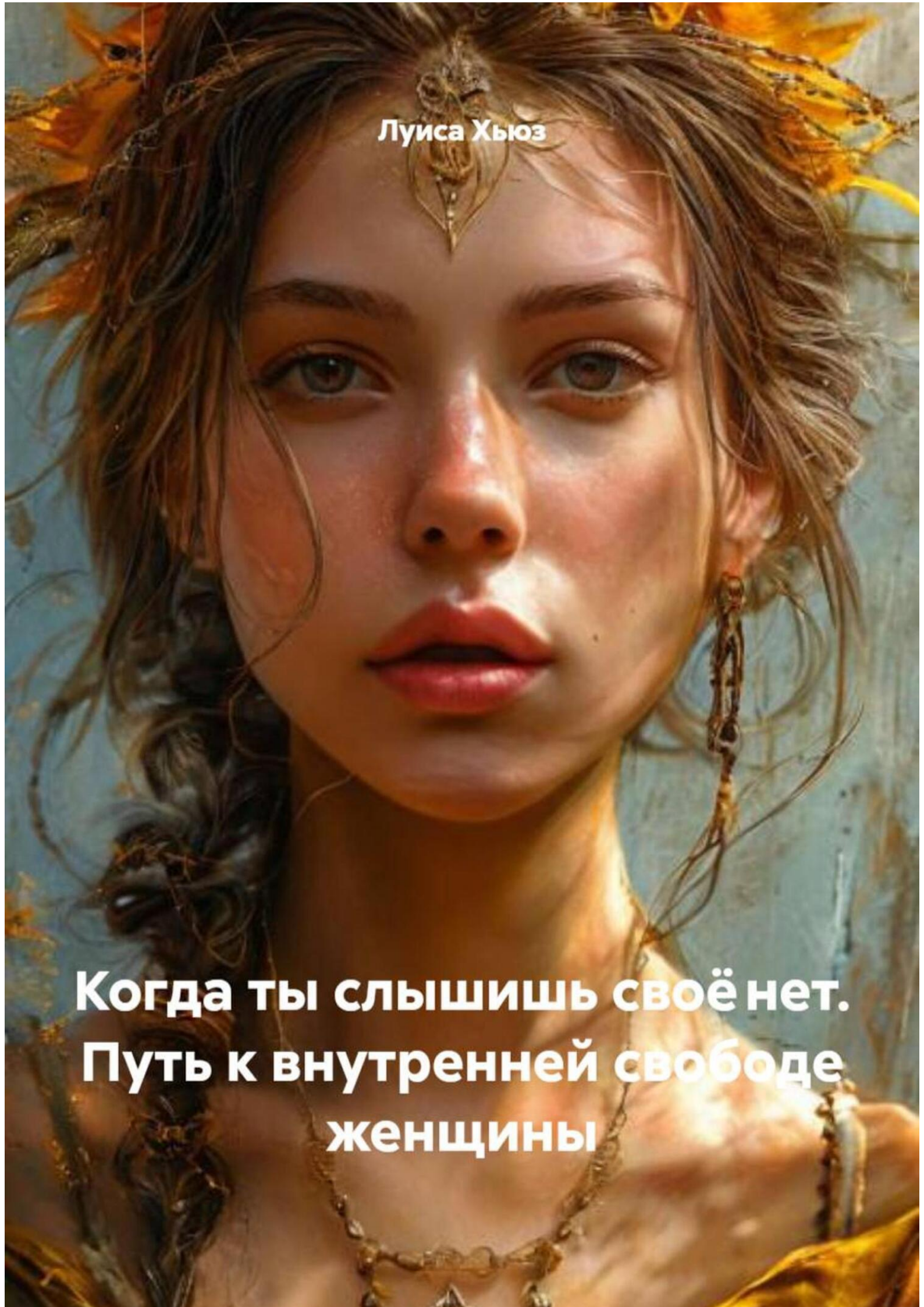




Луиса Хьюз

**Когда ты слышишь своё нет.
Путь к внутренней свободе
женщины**

Луиса Хьюз

**Когда ты слышишь своё нет. Путь
к внутренней свободе женщины**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Когда ты слышишь своё нет. Путь к внутренней свободе женщины
/ Л. Хьюз — «Автор», 2025

«Когда ты слышишь своё нет. Путь к внутренней свободе женщины»
— это книга о том, как перестать жить по чужим ожиданиям и вернуть себе право на собственный выбор. Она помогает понять, откуда берутся страхи перед отказом, чувство вины и привычка угождать, и мягко ведёт к умению защищать свои границы без стыда и оправданий. Через истории, размышления и внутренние диалоги книга показывает, как слово «нет» может стать началом новой жизни, в которой женщина выбирает себя, своё спокойствие и свою свободу.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1: Жизнь по чужим правилам: как мы теряем свою свободу	7
Глава 2: Страх перед отказом: почему мы боимся сказать «нет»?	9
Глава 3: Важность границ: как создать здоровые личные границы	11
Глава 4: Отказ как акт любви к себе	13
Глава 5: Влияние воспитания на способность говорить «нет»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Луиса Хьюз

Когда ты слышишь своё нет. Путь к внутренней свободе женщины

Введение

Каждая женщина на протяжении своей жизни сталкивается с моментами, когда ей нужно что-то отвергнуть. Отказать, сказать «нет», отстоять свои границы – это действия, которые не просто помогают сохранить свою идентичность, но и формируют отношения с окружающим миром. Но почему же так сложно сказать «нет»? Почему мы так часто уступаем, даже если понимаем, что это не в наших интересах? Почему многие женщины проводят всю свою жизнь, угождая другим, забывая о своих желаниях и потребностях? Ответ кроется в глубокой внутренней борьбе, которую ведет каждая женщина. Эта борьба – не только с окружающими людьми, но и с самими собой. Внутренний конфликт между желанием угодить и потребностью сохранить личные границы зачастую приводит к душевной боли, стрессу и чувству опустошенности. Нам кажется, что отказ – это жестокость, эгоизм, пренебрежение чувствами других. Но на самом деле, отказ – это акт уважения к себе, к своему времени, энергии и жизни. Это способ проявить свою силу и сознательно выбирать то, что действительно важно. В этом вводном разделе я хочу пригласить вас на путешествие к самой себе, к пониманию своей ценности и значимости в этом мире. Мы будем разбираться, как научиться отказывать, не чувствуя вины. Как перестать жить по чужим правилам, следовать чужим ожиданиям и терять себя. Мы будем исследовать, как женская психология, укорененная в историческом контексте, влияет на наши действия, решения и восприятие себя. Неудивительно, что многие женщины, погруженные в заботу о других, забывают о себе. В этом мире, где постоянное самоотвержение принято считать добродетелью, легко потеряться. В детстве нас часто учат угождать окружающим, быть послушными и вежливыми, не спорить и не отказывать. Но, вырастая, мы сталкиваемся с тем, что наши личные границы становятся размытыми, а желание угодить перерастает в разрушительную зависимость от чужих мнений и потребностей. Может быть, вы узнали себя в этих строках. Может быть, вам знакомо ощущение, когда в очередной раз вам трудно отказать своему начальнику, друзьям или даже близким, хотя вы абсолютно не готовы к выполнению их просьб. Или вы чувствуете, что ваши силы на исходе, но продолжаете идти по привычной дорожке, игнорируя свои собственные желания. Мы часто думаем, что отказ – это слабость. На самом деле, это первый шаг к внутренней свободе. Отказ позволяет освободиться от всего, что мешает нам расти, и открывает пространство для подлинного, осознанного существования. Каждый раз, когда вы говорите «нет» – себе или кому-то другому, вы открываете перед собой новые возможности. С каждым отказом вы становитесь сильнее, потому что больше не идете по привычному пути, который ведет к самопожертвованию. Вы выбираете путь, который приведет к личному росту, гармонии и счастливым отношениям. Вы начинаете строить свою жизнь по своим правилам. В этой книге я хочу поделиться с вами теми инструментами и подходами, которые помогут вам не просто научиться говорить «нет», но и обрести внутреннюю свободу. Свободу от стереотипов, от ожиданий, от давления со стороны окружающих. Я расскажу о том, как психология отказа помогает женщинам не только восстанавливать силы, но и находить в себе решимость следовать собственным желаниям, не оглядываясь на мнения других. Мы будем исследовать, как внутреннее «нет» может стать поворотным моментом на пути к личной свободе и эмоциональной независимости. Каждая женщина имеет право на свой

собственный голос. И когда вы научитесь его слушать, этот голос будет говорить вам правду о том, кто вы на самом деле.

Глава 1: Жизнь по чужим правилам: как мы теряем свою свободу

Как часто в своей жизни женщина чувствует, что её повседневные действия, решения, а порой и чувства, навязаны ей извне? Воспитание, общественные нормы, ожидания от друзей и семьи – всё это постепенно превращается в невидимые, но мощные цепи, которые сковывают наши поступки. Мы забываем, что собственные желания и потребности – это не роскошь, а необходимость, и что прожить свою жизнь так, как хочется именно тебе, вовсе не означает быть эгоисткой. Но почему же так часто происходит, что, даже понимая это, мы всё равно продолжаем жить по чужим правилам? Это происходит с каждым из нас. Мы, как женщины, с детства привыкаем угождать, быть мягкими и чуткими, держать себя в руках ради других. Но где же мы сами в этом? Лишь в редкие моменты, когда останавливаемся, задаём себе вопрос: «А что я хочу?» – начинаем осознавать, как глубоко мы потеряли свою связь с собой. Ожидания окружающих становятся нашими путеводными звездами, и мы не замечаем, как их свет постепенно вытесняет свет нашей собственной души. Возьмем, к примеру, историю Ирины, успешной женщины, которая всю свою жизнь пыталась соответствовать ожиданиям своего окружения. С раннего возраста она была «хорошей девочкой», которая не спорила с родителями, всегда старалась понравиться учителям и друзьям. В старших классах она усердно занималась, чтобы поступить в престижный университет, несмотря на то что всегда мечтала о другом – карьере художника. Но она не решилась следовать своему пути, боясь разочаровать родителей. Мечты Ирины о творчестве остались в тени её желания быть хорошей, послушной и успешной в глазах окружающих. И вот, спустя годы, она стала успешным финансовым аналитиком, работала в престижной компании, зарабатывала хорошие деньги, но ощущала, что её жизнь пустая, что каждый день похож на другой, что её творчество, её настоящие желания забыты. Она строила свою карьеру, как ей говорили все вокруг, но так и не научилась строить свою жизнь, как ей самой хотелось. В её жизни не было места для истинного удовольствия, потому что она всегда ориентировалась на мнения других. Она боялась признаться себе, что хочет быть кем-то другим. Оказавшись на распутье, она поняла, что всё, что она строила, не приносило ей счастья, и что она не знала, как сделать следующий шаг в поисках себя. Эта история – не уникальна. Тысячи женщин по всему миру, как и Ирина, проходят по этой дороге. Сначала их жизнь наполнена ожиданиями: быть хорошими дочерьми, хорошими студентками, хорошими матерями и партнёрками. Порой, даже не задаваясь вопросом, чего хочется самой, они начинают следовать за чужими идеалами, забывая, что у каждого из нас есть право на собственный выбор, собственные мечты и собственный путь. Когда мы живем по чужим правилам, наши границы размываются. Мы начинаем терпеть лишнее, избегать конфликтов, уступать. И каждый раз, когда мы говорим «да» тому, чего на самом деле не хотим, мы теряем частицу себя. Эти частицы накапливаются, и в какой-то момент мы обнаруживаем, что больше не можем даже вспомнить, что на самом деле нам нужно и что принесло бы радость. Мы теряем связь с собой, и мир вокруг становится чем-то чуждым и несоответствующим. Важно осознать, что жизнь по чужим правилам – это не просто временная неудовлетворённость. Это путь, который, в конце концов, может привести к эмоциональному выгоранию, потере самоуважения и депрессии. Как можно быть счастливой, если ты постоянно живёшь не для себя? Как можно быть здоровой, если твоя психика постоянно находится в состоянии напряжения, потому что ты вынуждена угождать всем, кроме себя? Говорить «нет» – это не просто способность отклонять просьбы. Это акт осознанности, который начинается с признания собственной ценности и необходимости заботиться о своём внутреннем состоянии. Отказ от того, что разрушает нас, от того, что идёт вразрез с нашими истинными желаниями, становится первым шагом на пути

к внутренней свободе. Чтобы вернуть себе этот путь, нужно остановиться и задать себе важный вопрос: «Что я действительно хочу от своей жизни?» И когда этот вопрос станет неотъемлемой частью каждого дня, когда мы начнём прислушиваться к себе и слушать свой внутренний голос, мы начнём возвращать себе ту силу, которую потеряли на пути угождения чужим ожиданиям. Этот процесс не будет лёгким. Он потребует смелости и решимости, но только через него мы можем открыть дверь к настоящему счастью и свободе. Ведь важно помнить, что на этой дороге нет ничего более ценного, чем возможность быть собой.

Глава 2: Страх перед отказом: почему мы боимся сказать «нет»?

Многие женщины, оказавшись в ситуации, когда им нужно сказать «нет», испытывают настоящую тревогу. Этот момент становится эмоциональной преградой, преодолеть которую нелегко. Страх, который возникает при словах «я не могу» или «я не согласна», часто оказывается не просто реакцией на возможные последствия, но глубокой внутренней неуверенностью, которая тянет корни в детстве, в воспитании и социальном контексте. Возьмём, к примеру, Анну, молодую женщину, которая долгое время работала в крупной компании. На первый взгляд она казалась уверенной и самостоятельной, но в её жизни был один большой парадокс – Анна не могла отказать людям. В коллективе её все любили за доброту и отзывчивость. Она всегда помогала коллегам, оставалась на работе после часов и брала дополнительные задания. Но внутри неё с каждым днём нарастало чувство усталости и перегрузки, которое она не могла признать даже себе. Её привычка говорить «да» стала навязчивой, неосознанной. Она боялась, что если откажет, её не поймут, откажутся от неё, будут считать её плохим человеком. В какой-то момент Анна поняла, что её доброта уже не приносит ей удовлетворения. Она чувствовала себя опустошённой, как будто отдаёт частицу себя в каждую просьбу, не получая ничего взамен. Но сказать «нет» было невозможно. Почему? Потому что её внутренний страх был намного сильнее желания поставить границы. Этот страх перед отказом, который испытывают многие из нас, имеет глубокие психологические корни. Он связан с базовым инстинктом избегания конфликтов и поддержания гармонии в отношениях с окружающими. Мы привыкли с детства, что хорошая девочка – это та, которая не отказывается, которая всегда готова помочь и угодить. Воспитание в этом плане часто формирует у девочек ощущение, что они обязаны быть «приятными» и «доброжелательными» для всех, даже если это противоречит их собственным интересам. Этот паттерн укореняется в сознании и становится нашим постоянным спутником. Мы начинаем считать отказ актом эгоизма, и нам страшно, что окружающие нас отвергнут. Мы внутренне убеждены, что должны быть полезными всем, чтобы нас любили и принимали. Однако, на деле, эти «добрые» поступки, которые исходят от страха отказать, начинают разрушать нашу самооценку. Мы теряем себя, свою энергию, свою жизнь, отдавая её другим, а сами не находим сил для того, чтобы заботиться о своих собственных желаниях. Именно этот страх перед отказом ведёт к тому, что женщины часто поступают так, как им не хочется, говорят «да» там, где следовало бы сказать «нет». Это ставит наше внутреннее состояние нестабильным, создаёт противоречия между тем, что мы хотим, и тем, что мы делаем. Мы теряем связь с собой и начинаем жить по чужим сценариям. Важным шагом на пути к освобождению является признание этого страха и осознание его иррациональности. Да, отказ может вызвать неудобства, может привести к временным разногласиям или недовольству со стороны других людей. Но важно понять, что этот момент не определяет нашу ценность. Мы не обязаны угождать другим, чтобы быть любимыми или достойными уважения. Напротив, уважение к себе начинается с умения отстаивать свои границы, с умения говорить «нет» и не чувствовать при этом вины. Женщина, которая умеет говорить «нет», имеет внутреннюю силу, потому что она понимает свою ценность и уважает свои личные потребности. И только через это «нет» можно по-настоящему обрести внутреннюю свободу, потому что оно становится актом самоуважения и заботы о своём внутреннем мире. Так что же делать, чтобы преодолеть этот страх? Начать с малого. Каждый раз, когда появляется ситуация, в которой вы чувствуете необходимость уступить, попросите себя: «Что я хочу на самом деле?» Слушайте свои чувства и не бойтесь говорить «нет». Это не только для вас, но и для других – научитесь быть честными и открытыми

в своих потребностях. Потому что именно в этих честных и решительных «нет» заключается ваша сила, ваша свобода, ваше настоящее «я».

Глава 3: Важность границ: как создать здоровые личные границы

Глава 2: Страх перед отказом: почему мы боимся сказать «нет»? Многие женщины, оказавшись в ситуации, когда им нужно сказать «нет», испытывают настоящую тревогу. Этот момент становится эмоциональной преградой, преодолеть которую нелегко. Страх, который возникает при словах «я не могу» или «я не согласна», часто оказывается не просто реакцией на возможные последствия, но глубокой внутренней неуверенностью, которая тянет корни в детстве, в воспитании и социальном контексте. Возьмём, к примеру, Анну, молодую женщину, которая долгое время работала в крупной компании. На первый взгляд она казалась уверенной и самостоятельной, но в её жизни был один большой парадокс – Анна не могла отказать людям. В коллективе её все любили за доброту и отзывчивость. Она всегда помогала коллегам, оставалась на работе после часов и брала дополнительные задания. Но внутри неё с каждым днём нарастало чувство усталости и перегрузки, которое она не могла признать даже себе. Её привычка говорить «да» стала навязчивой, неосознанной. Она боялась, что если откажет, её не поймут, откажутся от неё, будут считать её плохим человеком. В какой-то момент Анна поняла, что её доброта уже не приносит ей удовлетворения. Она чувствовала себя опустошённой, как будто отдаёт частицу себя в каждую просьбу, не получая ничего взамен. Но сказать «нет» было невозможно. Почему? Потому что её внутренний страх был намного сильнее желания поставить границы. Этот страх перед отказом, который испытывают многие из нас, имеет глубокие психологические корни. Он связан с базовым инстинктом избегания конфликтов и поддержания гармонии в отношениях с окружающими. Мы привыкли с детства, что хорошая девочка – это та, которая не отказывается, которая всегда готова помочь и угодить. Воспитание в этом плане часто формирует у девочек ощущение, что они обязаны быть «приятными» и «доброжелательными» для всех, даже если это противоречит их собственным интересам. Этот паттерн укореняется в сознании и становится нашим постоянным спутником. Мы начинаем считать отказ актом эгоизма, и нам страшно, что окружающие нас отвергнут. Мы внутренне убеждены, что должны быть полезными всем, чтобы нас любили и принимали. Однако, на деле, эти «добрые» поступки, которые исходят от страха отказать, начинают разрушать нашу самооценку. Мы теряем себя, свою энергию, свою жизнь, отдавая её другим, а сами не находим сил для того, чтобы заботиться о своих собственных желаниях. Именно этот страх перед отказом ведёт к тому, что женщины часто поступают так, как им не хочется, говорят «да» там, где следовало бы сказать «нет». Это ставит наше внутреннее состояние нестабильным, создаёт противоречия между тем, что мы хотим, и тем, что мы делаем. Мы теряем свою связь с собой и начинаем жить по чужим сценариям. Важным шагом на пути к освобождению является признание этого страха и осознание его иррациональности. Да, отказ может вызвать неудобства, может привести к временным разногласиям или недовольству со стороны других людей. Но важно понять, что этот момент не определяет нашу ценность. Мы не обязаны угождать другим, чтобы быть любимыми или достойными уважения. Напротив, уважение к себе начинается с умения отстаивать свои границы, с умения говорить «нет» и не чувствовать при этом вины. Женщина, которая умеет говорить «нет», имеет внутреннюю силу, потому что она понимает свою ценность и уважает свои личные потребности. И только через это «нет» можно по-настоящему обрести внутреннюю свободу, потому что оно становится актом самоуважения и заботы о своём внутреннем мире. Так что же делать, чтобы преодолеть этот страх? Начать с малого. Каждый раз, когда появляется ситуация, в которой вы чувствуете необходимость уступить, попросите себя: «Что я хочу на самом деле?» Слушайте свои чувства и не бойтесь говорить «нет». Это не только для вас, но и для других – научитесь быть честными и открытыми

в своих потребностях. Потому что именно в этих честных и решительных «нет» заключается ваша сила, ваша свобода, ваше настоящее «я».

Глава 4: Отказ как акт любви к себе

Глава 3: Важность границ: как создать здоровые личные границы. Личные границы – это не забор вокруг человека и не холодная отстранённость от мира. Это скорее невидимая линия, за которой начинается ваше «я», ваши чувства, желания, тело, время и жизнь. До тех пор пока женщина не осознаёт свои границы, ей трудно понять, где заканчивается чужое и начинается её собственное, где она искренне хочет помочь, а где действует из усталости, страха или привычки быть удобной. Именно поэтому тема границ так тесно связана со способностью говорить «нет» и с ощущением внутренней свободы. Там, где нет границ, всегда возникает ощущение, что тобой пользуются, даже если никто прямо не желает тебе зла. Представьте женщину, которая живет как будто в открытой квартире, двери которой никогда не закрываются. Каждый может зайти, попросить, взять, остаться подольше, нагрузить разговорами или делами, и она не умеет сказать: «Стоп, мне это тяжело» или «Сейчас не время». Сначала ей кажется, что это нормально, что так и должно быть, ведь «я же добрая», «они же нуждаются во мне». Но со временем она замечает, что становится раздражительной, усталой, плохо спит, обижается на людей, которые, как ей кажется, только берут и ничего не дают. Она злится на других, но по-настоящему злость направлена на саму себя – за то, что позволяла переступать свои невидимые, но очень важные внутренние границы. Такой была Лена, тридцатилетняя женщина, у которой, казалось бы, всё было в порядке: семья, ребёнок, работа, стабильность. Но внутри она постоянно ощущала напряжение, будто жила под бесконечным давлением. Каждое утро начиналось с списка чужих задач: отвезти племянника в школу, потому что сестре неудобно, взять на себя чужую смену, потому что коллега устал, посидеть с детьми подруги, потому что та просит «последний раз». Лена никогда не говорила «нет», хотя иногда ее тело буквально кричало от усталости. Однажды вечером она сидела на кухне, глядя в чашку остывшего чая, и поймала себя на мысли, что не помнит, когда в последний раз делала что-то только для себя, не объясняя это ничьей просьбой или нуждой. – Я же не могу отказать, – говорила она подруге по телефону, сдерживая слёзы. – Они же потом обидятся. Скажут, что я изменилась, что стала эгоисткой. Подруга молчала, а затем тихо спросила: – А ты не обижаешься на них? Лена остановилась на этих словах. Внутри поднялась волна протеста, смешанная с болью. Ей было стыдно признаться даже себе, но да, она обижалась. Ей казалось несправедливым, что все вокруг привыкли к её вечному «конечно, я помогу», а она сама перестала замечать, что давно живёт так, как удобно другим. В этот момент она впервые ясно увидела: дело не только в людях вокруг, дело в том, что она сама никогда не обозначала своих границ. Границы не падают с неба в готовом виде, их нужно осознать, почувствовать и постепенно научиться защищать. Они начинаются с простого внутреннего вопроса: «Как мне с этим? Легко? Тяжело? Хочу я этого или делаю из страха?» У многих женщин этот вопрос не сформирован, потому что годами им внушали, что их чувства и желания – не приоритет, что важнее мир в семье, хорошее отношение коллег и удобство окружающих. В результате женщина привыкает оценивать ситуацию не изнутри, а снаружи, через реакцию других людей. Но личные границы строятся совсем иначе. Это тихий, внимательный разговор с собой. Он может начаться с самых простых ситуаций. Например, когда подруга в десятый раз за месяц просит сидеть с её ребёнком вечером. Внутри поднимается усталость, тело словно тяжелеет при одной мысли об этом, но привычка быть «хорошей» подталкивает к согласию. Именно в этот момент важно остановиться и честно признаться: «Мне тяжело, мне не хочется, мне нужно время для себя». Эта внутренняя честность и есть первая линия границ. Она ещё невидима для других, но уже заметна вам. Иногда женщины боятся даже в мыслях признать, что им хочется сказать «нет», потому что внутри возникает страх быть плохой, жестокой, неблагодарной. Но в глубине души почти каж-

дая знает моменты, когда она соглашалась, а потом требовала от себя невозможного, чтобы успеть, вытянуть, выдержать, не подвести, и в конце дня падала без сил, ощущая лишь горькую

Глава 5: Влияние воспитания на способность говорить «нет»

С самого раннего возраста женщины учат одному простому и мощному правилу: угождать. Это не происходит через прямые указания или явные запреты. Нет, воспитание скорее пронизывает нас невидимыми нитями, направляя наши поступки в сторону, где всегда есть место для уступок, компромиссов и уступчивости. «Будь хорошей девочкой», «Не спорь», «Ты же знаешь, что нельзя отказывать, когда просят» – эти фразы звучат так часто в детстве, что становятся неотъемлемой частью нашей личности. Но что же на самом деле скрывается за этим воспитанием? Почему с каждым годом «угождать» становится все тяжелее и болезненнее, а внутреннее сопротивление растет? Рассмотрим Марию, одну из тех женщин, которая была воспитана с уверенностью, что быть хорошей значит быть полезной для всех. С детства ей говорили, что если она не будет уступать, то рискует оказаться «нехорошей» или «несимпатичной». И хотя она достигала успеха в карьере и учебе, её внутреннее чувство пустоты и неудовлетворенности росло. На внешнем уровне её жизнь казалась идеальной: она всегда вовремя помогала друзьям, поддерживала коллег и заботилась о родных. Но на внутреннем уровне она чувствовала себя измотанной и потерянной. Как только ситуация выходила за рамки привычной помощи, как только её просят сделать что-то большее, чем она может или хочет, у неё возникало непреодолимое желание сказать «нет». Но вместо этого она находила оправдания и продолжала работать до последнего, часто за счёт своего времени, сил и здоровья. Она не могла нарушить свои «моральные обязательства», ведь с детства ей внушали, что быть хорошей – значит всегда быть готовой помочь. Этот образ доброй, несущей свет и поддержку женщины оказался тем тяжёлым грузом, с которым она жила. Она забыла, что у неё есть право на свои личные границы, на свой отдых, на свою жизнь. Когда Мария попыталась в первый раз сказать «нет» – даже в самых незначительных ситуациях, таких как отказ от вечера с подругами, она почувствовала непреодолимый стресс. Слова застревали в горле, а в голове вертелись мысли: «Что если они обидятся? Что если они подумают, что я не ценю их дружбу?» Боязнь того, что её действия будут восприняты как отказ от общих ценностей, от взаимопомощи, породила ещё большее беспокойство. В результате она просто не могла позволить себе отказаться. С каждым таким эпизодом Мария всё больше теряла себя. Время шло, и внутри росло ощущение, что она живёт не своей жизнью, а кем-то, кого постоянно что-то просят, от кого все что-то ждут. Она не могла понять, почему же, несмотря на внешнюю успешность, она чувствует себя так опустошённо и не на своём месте. Только с возрастом она начала осознавать, что её воспитание с самого начала формировало у неё понимание ценности исключительно в служении другим, в том, чтобы быть для всех хорошей, но при этом игнорировать собственные желания и потребности. Именно это воспитание создаёт у женщин ложную модель поведения. Нас учат, что быть женщиной значит быть готовой служить другим. Нас учат, что наши чувства и потребности должны отойти на второй план, потому что на первом всегда должны стоять забота о семье, поддержка партнера и помощь друзьям. Это восприятие уходит корнями в древние традиции и социальные стереотипы, где роль женщины была ограничена сферой домашнего уюта и заботы о других. Мы редко учим девочек искать в себе ответы на вопросы, что важно именно для них, что они хотят сделать для себя. Это воспитание не оставляет пространства для развития самостоятельных решений и уверенности в своих чувствах. Вместо того чтобы научить девочку решать, что важно для неё самой, ей часто внушают: «Ты должна!». Именно из этого возникает чувство вины, когда женщина решается поставить свои потребности на первое место и сказать «нет». Вслед за этим наступает внутренний конфликт, потому что воспитание, которое всегда учили её быть уступчивой и заботливой, вступает в противоречие с желанием

начать отстаивать свои личные границы. Однако, как только женщина осознает этот процесс и начинает рассматривать своё поведение с позиции взрослой, самостоятельной личности, она начинает понимать, что отказ – это не жестокость и не эгоизм. Это акт любви и уважения к себе. Границы, которые она учится устанавливать, становятся не только защитой, но и способом восстановить свои внутренние силы, освободиться от бремени чужих ожиданий и быть настоящей. Через отказ она учится заботиться о себе, а не только о других. Таким образом, влияние воспитания, как и его недостатки, становятся неотъемлемой частью того, что мы считаем нормой. Это воспитание учит нас быть хорошими, но забывать о том, что для того чтобы быть по-настоящему хорошими, нужно прежде всего быть честными с собой.

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.