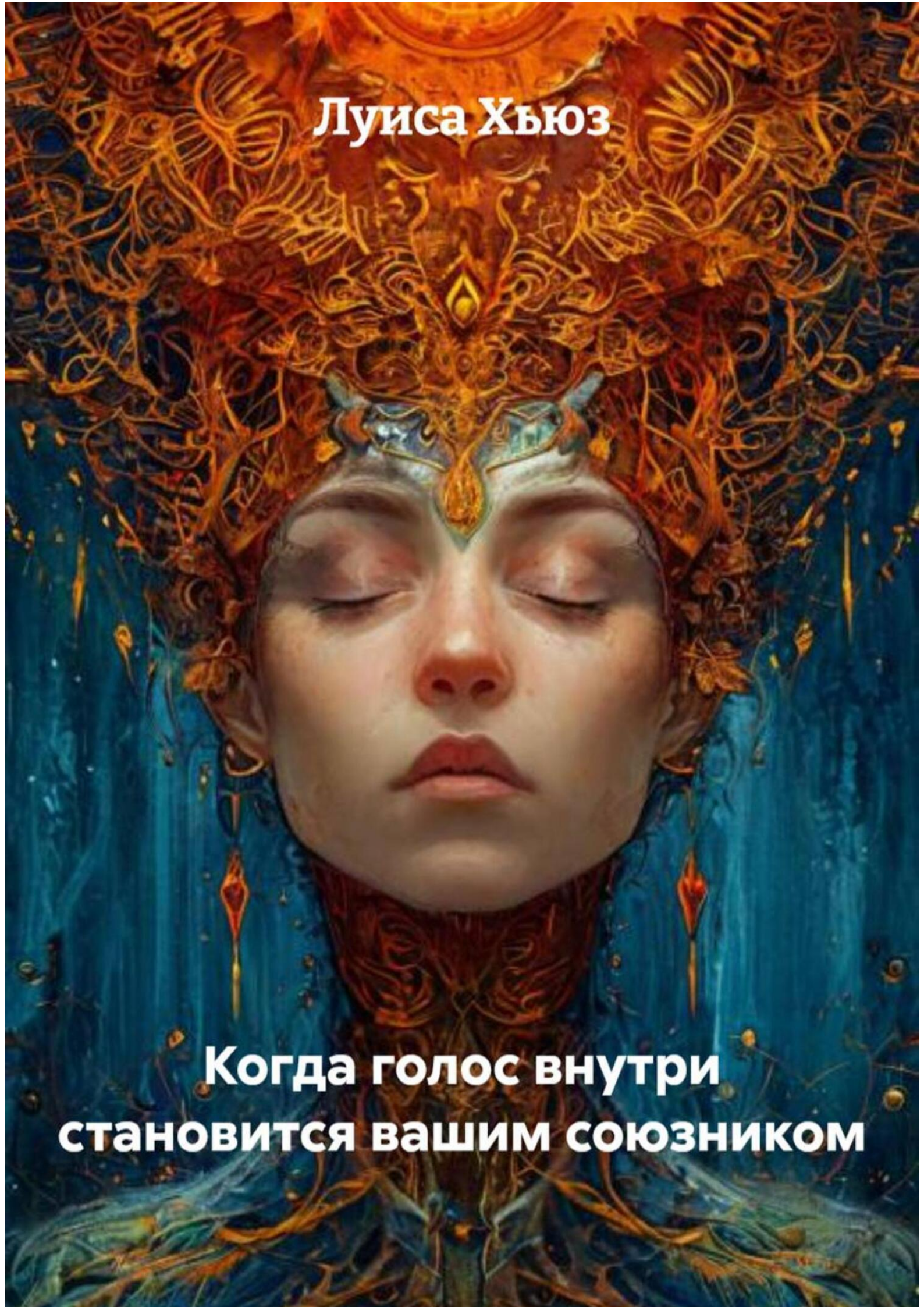




Луиса Хьюз

**Когда голос внутри
становится вашим союзником**

Луиса Хьюз

**Когда голос внутри
становится вашим союзником**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Когда голос внутри становится вашим союзником / Л. Хьюз —
«Автор», 2025

Эта книга помогает научиться слышать и доверять своему внутреннему голосу, который может стать мощным инструментом для личной трансформации. Автор делится практическими рекомендациями и реальными примерами, как преодолеть внутренние барьеры, освободиться от страха и сомнений, научиться принимать себя и строить гармоничные отношения с окружающим миром. Это путеводитель для тех, кто стремится к личной свободе, уверенности и внутреннему балансу.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1: Понимание внутреннего голоса: что это такое?	6
Глава 2: Почему мы игнорируем свой внутренний голос?	8
Глава 3: Как научиться доверять своему внутреннему голосу?	10
Глава 4: Влияние детских травм на внутренний голос	11
Глава 5: Разрыв с прошлым: как отпустить старые травмы?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Луиса Хьюз

Когда голос внутри становится вашим союзником

Введение

Каждый день мы сталкиваемся с множеством внешних голосов – мнений, ожиданий, стандартов и требований. Эти голоса постоянно окружают нас, обрушиваясь с экранов, из разговоров с близкими, с советов знакомых и даже от случайных людей, которых мы встречаем в повседневной жизни. Они диктуют, как мы должны выглядеть, как себя вести, что важно и что стоит считать успехом. Но где-то внутри нас, среди этого внешнего шума, есть один голос, который часто затмевают все остальные. Это наш внутренний голос – наша интуиция, наш истинный внутренний мир. Он всегда с нами, но не всегда мы готовы его услышать. Мы часто игнорируем его, не доверяем ему, не понимаем его или даже боимся. Женщинам особенно часто приходится сталкиваться с этим внутренним конфликтом: с одной стороны, стремление угодить обществу и удовлетворить чужие ожидания, с другой – желание быть верной себе, своим ценностям и стремлениям. Но этот баланс, эта гармония между внешним и внутренним миром, возможны лишь тогда, когда мы научимся прислушиваться и доверять себе, когда мы начинаем слушать не только окружающих, но и свой внутренний голос. Этот голос, зачастую тихий, но настойчивый, может стать нашим союзником, если мы научимся его различать и правильно интерпретировать. Зачастую мы забываем, что именно внутренний голос является источником нашей истинной силы. Мы рождаемся с этим голосом, и он становится тем руководством, которое может привести нас к истинному счастью и удовлетворению. Но в силу различных жизненных обстоятельств, давления окружающего мира и собственных страхов, мы теряем связь с ним. Мы учимся следовать чужим советам и стандартам, забывая о своих желаниях и потребностях. Мы начинаем жить по чужим правилам, принимая чужие цели как свои собственные, и постепенно внутренний голос угасает, теряя свою силу. Но самое удивительное заключается в том, что этот голос никогда не уходит. Он может быть приглушён, спрятан под тяжестью сомнений и страхов, но он всегда с нами, готов вернуться, как только мы начнем слушать его снова. И именно через этот процесс возвращения к себе, через восстановление внутренней гармонии, мы можем изменить свою жизнь, обрести уверенность, покой и силы для реализации своих самых заветных мечт. В этой книге я хочу помочь вам найти этот внутренний голос, научиться его слушать и, самое главное, доверять ему. Мы будем исследовать, как определить, что действительно важно для вас, как понять свои желания и стремления, как преодолеть страхи и сомнения, которые мешают вам двигаться вперед. Мы будем говорить о том, как вернуть себе уверенность и контроль над своей жизнью, как осознанно строить свою судьбу, а не плыть по течению. И самое главное, как сделать так, чтобы ваш внутренний голос стал вашим самым верным союзником на этом пути. Неважно, на каком этапе жизни вы находитесь, сколько вам лет или какие проблемы вас беспокоят. Эта книга о вас, о вашем пути к себе, о том, как перестать бояться и начать жить по своим правилам. Ведь каждый из нас заслуживает быть счастливым, жить в гармонии с собой и, что самое важное, слышать и следовать своему внутреннему голосу. Прочитав эту книгу, вы откроете для себя новые горизонты – горизонты, где нет страха и сомнений, а есть только уверенность и свобода. Позвольте себе услышать этот голос и принять его как своего лучшего союзника. Добро пожаловать на этот путь.

Глава 1: Понимание внутреннего голоса: что это такое?

Когда мы впервые сталкиваемся с понятием «внутренний голос», то часто воспринимаем его как нечто абстрактное, почти эфемерное. Это нечто, что слабо напоминает умозаключения, интуитивные решения или даже просто ощущение, которое появляется в моменты, когда нужно принять важное решение. Мы все знакомы с этим ощущением, когда кажется, что внутри нас есть какой-то тихий, но настойчивый голос, который тянет в одну сторону, в то время как мир вокруг настаивает на другом. И этот внутренний голос – не просто мимолетное чувство, а мощный источник информации, который помогает нам найти свой путь, разобраться в себе и принимать верные решения. Один из моих клиентов, молодая женщина по имени Оля, долго не могла понять, что происходит с её жизнью. Она всегда была успешной на работе, имела крепкие отношения с окружающими, но чувствовала, что чего-то не хватает. Внутренний голос, как она потом рассказала, звучал тихо, почти неуловимо, и постоянно пытался ей что-то подсказать, но она привыкла игнорировать эти ощущения. Оля долгое время верила, что её внутреннее беспокойство – это просто «переживания», и что они не имеют отношения к реальным проблемам. Она часто говорила себе, что должна быть сильной, что она «не имеет права» на эмоции и слабости. И вот, когда ей предложили карьерный рост, казалось бы, важный шаг, который всегда был её мечтой, её внутренний голос начал проявляться сильнее. Он не говорил словами, но ощущение, что что-то не так, не отпускало её. Оля начала ощущать, как страх и неуверенность наполняют её, но она не могла понять, откуда они. В конце концов, решив не следовать зову своего внутреннего голоса, она приняла предложение о повышении. Вскоре её карьера в новом амплуа оказалась для неё настоящим разочарованием – она не чувствовала удовлетворения от работы, внутренне ощущала пустоту, а физическое здоровье начало ухудшаться. И вот тогда она осознала: её внутренний голос всегда пытался предупредить её о том, что этот путь не был её собственным, что карьерный рост не приносил ей счастья, а лишь усиливал давление и стресс. Этот внутренний сигнал был гораздо важнее, чем внешние успехи, которые она так усердно пыталась достичь. Внутренний голос – это не просто мысли или интуитивные решения. Это нечто более глубокое и осознанное, что выходит за пределы обычных рассуждений. Это сигнал, который подсказывает нам, когда мы отклоняемся от своего пути, когда мы не слушаем свои истинные потребности и желания. Важно понять, что этот голос не всегда будет звучать громко. Иногда это едва заметное ощущение в груди или легкое тревожное чувство, которое преследует нас, когда мы принимаем решения, основанные на чужих ожиданиях, а не на своём истинном понимании. Слушать этот голос – значит прислушиваться к самому себе, быть внимательным к тем сигналам, которые тело и разум подают нам, чтобы предупредить о том, что мы находимся не в той точке, где могли бы быть счастливыми. Не существует единого определения того, что такое внутренний голос, потому что каждый из нас воспринимает его по-своему. Для одного это может быть чувство легкости и уверенности при принятии правильного решения, для другого – тихий, но настойчивый голос, который говорит: «это не твоё», когда он сталкивается с чем-то чуждым. Важно то, что каждый из нас может научиться различать этот голос, даже если он сейчас кажется слабым или неясным. Слушать себя – это не просто концепция, это реальный процесс, который начинается с того, чтобы перестать игнорировать свои чувства и позволить себе быть честным с собой. В этот момент появляется пространство для изменений, для того, чтобы вернуть себе власть над своей жизнью, прекратить следовать чужим сценариям и начать действовать в согласии с тем, что мы на самом деле хотим. Один из важнейших шагов в развитии нашего внутреннего голоса – это понимание, что мы, как женщины, часто сталкиваемся с внешними давлением и ожиданиями. Социальные стереотипы, требования со стороны общества, ожидания от близких – все это часто заслоняет истинный внутренний голос. Мы учимся соответствовать

чужим стандартам, а не своим собственным. И именно здесь, в этом противоречии, часто возникает путаница, когда мы не можем понять, чего на самом деле хотим. Мы начинаем бояться, что не оправдаем ожиданий других, что будем слишком эгоистичными или неправильными. Но для того, чтобы стать по-настоящему счастливыми и жить в гармонии с собой, нам нужно освободиться от этих внешних шаблонов и научиться слушать тот внутренний голос, который говорит: «Ты заслуживаешь быть собой». Внутренний голос – это не просто чувство, это внутренняя мудрость, которую мы носим с собой, и она всегда готова проявиться, как только мы позволим себе услышать её. И этот процесс начинается с простого, но очень важного шага – с готовности довериться себе и своему восприятию.

Глава 2: Почему мы игнорируем свой внутренний голос?

Каждый из нас в какой-то момент жизни сталкивается с ситуацией, когда внутренняя интуиция кричит одно, а внешний мир и логика требуют совершенно другого. Почему же мы так часто игнорируем этот тихий, но настойчивый внутренний голос? Почему, несмотря на все признаки, подсознательно мы продолжаем выбирать не тот путь, не те решения, не те отношения? Этот вопрос не имеет однозначного ответа, потому что причины могут быть разными, но они часто имеют одну общую черту: страх. Страх перед тем, чтобы не соответствовать чужим ожиданиям, страх перед неизвестностью, страх потерять стабильность и безопасность. Этот страх иногда настолько силен, что даже когда внутренний голос пытается предупредить нас, мы, как будто, не замечаем его. Возьмём, к примеру, историю Ирины, успешной женщины, которая все время ощущала внутреннее беспокойство. Ирина работала в крупной компании, имела стабильную работу и хорошие перспективы, но ощущала, что её жизнь не приносит ей радости. Её внутренний голос всё чаще говорил, что она не на своём месте, что её истинные желания не совпадают с тем, что она делает каждый день. Однако, несмотря на эти ощущения, Ирина продолжала работать в офисе, идти на компромиссы, принимать решения, которые ожидали от неё коллеги и начальство. Почему она не прислушивалась к своему внутреннему голосу? Потому что этот голос не говорил ей о конкретных действиях, которые она могла бы предпринять, чтобы изменить свою жизнь. Вместо этого он создавал ощущение пустоты, невидимого давления, которое словно сжало её внутри. Ирина не понимала, что именно она хочет. Что скрывалось за этим чувством? Это был страх потерять то, что у неё было – стабильность, уважение со стороны коллег, известность в своей сфере. Она боялась, что, если последует за своим голосом, она окажется в неизвестности, что её жизнь разрушится, и она не сможет вернуть утраченные позиции. Возможно, вам знакомо это чувство. Ощущение, что вы, возможно, хотите чего-то другого, но не можете объяснить себе, что именно. И в этот момент приходит внутренняя дилемма: «А что если я ошибаюсь? Что если всё, что я имею, на самом деле гораздо лучше того, чего я могу достичь?» Этот внутренний конфликт между желаниями и реальностью заставляет нас сомневаться в своих собственных чувствах и интуиции. Мы отказываемся слушать свой голос, потому что боимся перемен, боимся сделать шаг в темноту. Мы путаем этот внутренний голос с неуверенностью, а не с искренним стремлением к переменам. Сильнейшие из этих страхов – это страх перед осуждением и страх перед одиночеством. Мы часто игнорируем свои желания, потому что не уверены, что другие будут поддерживать наш выбор. Мы боимся, что, если мы начнём действовать в соответствии с тем, что действительно важно для нас, окружающие отвергнут нас. Мы можем начать сомневаться в своей ценности, если не будем соответствовать чужим представлениям о том, как мы должны выглядеть, что мы должны делать, что считать важным. Эти страхи могут быть особенно сильны, если мы выросли в атмосфере, где от нас ожидали следовать определённым стандартам. Но на самом деле этот внутренний голос – это не голос сомнений и не голос страха. Это, скорее, напоминание о том, что мы в этом мире есть, что у нас есть свои уникальные желания, которые не должны подстраиваться под чужие рамки. Порой это единственный способ восстановить связь с собой и вернуться на свой путь. Однако путь к этому осознанию не всегда лёгок, потому что он требует признания того, что мы можем не угодить всем и быть в мире с собой, несмотря на то, что окружающие нас могут не понимать. Мы должны понимать, что игнорирование этого голоса приводит к внутреннему конфликту, который может разрушать нашу гармонию и счастье. Именно в этом процессе, когда мы постоянно игнорируем свои настоящие желания, мы теряем часть себя. Важно понять, что истинное счастье начинается с того момента, когда мы

начинаем слушать себя, свои чувства и потребности, а не то, что ожидают от нас другие. Только тогда, когда мы научимся доверять себе и перестанем игнорировать свой внутренний голос, мы можем по-настоящему почувствовать свободу и покой.

Глава 3: Как научиться доверять своему внутреннему голосу?

Трудно себе представить, насколько сложно бывает иногда просто остановиться и прислушаться к себе. Мы часто находимся в состоянии, когда звуки внешнего мира, разговоры, обязанности, мнения окружающих накрывают нас волной, а внутренний голос становится тихим и едва слышимым. Вроде бы мы должны знать, что это за голос, как он звучит, но на самом деле, зачастую, мы не имеем даже представления, как его правильно различить и как научиться ему доверять. Когда я впервые столкнулась с этим вопросом, мне было всего двадцать три, и я думала, что знаю, что хочу. Я следовала привычному пути: работа, карьера, отношения, планирование жизни по заранее прописанным пунктам. Но с каждым годом я ощущала всё большую пустоту. Внутренний голос словно не мог пробиться через всё это, даже когда я останавливалась и пыталась послушать его. Я помню, как сидела на берегу озера, смотрела на горизонт и пыталась понять, чего мне не хватает, почему я всё время чувствую, что где-то отклоняюсь от своего пути. И вот, в этот момент, когда я оставила все мысли и просто была в тишине, я ощутила странное чувство – как будто внутри меня произошло что-то важное. Это было ощущение, что не всё потеряно, что есть что-то важное, чего я до сих пор не слышала. Научиться доверять своему внутреннему голосу – это процесс, который требует времени и терпения. Важно понимать, что этот голос никогда не будет кричать, он всегда тихий, почти невидимый в нашем ежедневном шуме. Он может проявляться в виде лёгкого ощущения в теле, незначительного беспокойства или, наоборот, удивительного чувства покоя, когда вы находитесь на верном пути. Этот голос всегда прав, но нам нужно научиться распознавать его среди множества других, более громких и навязчивых звуков. Он говорит не через рациональные рассуждения, а через ощущения, через интуицию. История моей подруги Катерины – пример того, как важно довериться себе. Катя была замужем за прекрасным мужчиной, имела успешную карьеру, и казалось бы, её жизнь была идеальной. Но каждое утро, просыпаясь, она чувствовала тяжесть. В её внутреннем голосе звучало что-то неуловимое, что говорило, что она не на своём месте. Она говорила себе, что всё будет хорошо, что она должна быть благодарна за то, что имеет. Но её интуиция не отпускала её, что-то внутри всё время говорило: «Ты заслуживаешь большего». Сначала она не слушала этот голос, потому что страх перемен был велик. Но однажды она всё же решилась и сделала шаг – она ушла от мужа, несмотря на все сомнения. Этот шаг стал для неё моментом, когда она впервые почувствовала, что начала доверять себе. Она осознала, что её внутренний голос был прав, и что, хотя это было страшно и трудно, она освободилась от всего, что ей не приносило радости. Доверие к своему внутреннему голосу – это не моментальная смена взгляда на мир. Это, скорее, процесс, который начинается с того, чтобы просто остановиться и быть с собой. Начать замечать те маленькие сигналы, которые мы обычно игнорируем: ту лёгкую тревогу, когда мы выбираем не тот путь, ту легкость, когда мы идём туда, куда действительно хотим. Доверие к себе – это умение послушать себя без осуждения, без поиска оправданий. Это значит позволить себе ошибаться, но при этом не забывать, что в каждом из нас есть эта внутренняя сила, которая всегда знает, что нужно делать, если мы ей доверим. Когда мы начинаем доверять своему внутреннему голосу, мы обретаем свободу. Это значит, что мы перестаём смотреть на мир через чужие ожидания и начинаем принимать решения, которые исходят от нас самих. Этот процесс может быть трудным и пугающим, особенно когда нам приходится переступить через свой страх и сомнения. Но каждый раз, когда мы делаем шаг в сторону своего истинного «я», мы начинаем чувствовать, как восстанавливается наша энергия и внутренний баланс. Это и есть то самое ощущение, когда мы наконец начинаем слушать и доверять тому, что внутри нас всегда было верным путеводителем.

Глава 4: Влияние детских травм на внутренний голос

Каждое из нас, с момента рождения, начинает формировать не только восприятие внешнего мира, но и отношение к себе. То, что мы переживаем в детстве, как мы воспринимаем любовь и принятие, как наши родители и окружающие люди реагируют на наши чувства и потребности, оставляет на нас неизгладимый след. Этот след может быть как позитивным, так и болезненным, и нередко он становится причиной того, что наш внутренний голос становится искажённым или даже заглушённым. Детские травмы – это не всегда физическая боль или громкие слова. Это могут быть моменты, когда нам не уделяли внимания, когда наши переживания были не услышаны или, наоборот, когда мы стали жертвой излишней опеки. Именно эти первые травмы закладывают основы того, как мы будем воспринимать себя в будущем, и как будем взаимодействовать с миром. Возьмём, к примеру, историю Анастасии. Она выросла в семье, где родители постоянно говорили ей, что она «слишком чувствительная». С самого детства её не поддерживали, когда она выражала свои эмоции. Анастасия пыталась поделиться своими переживаниями о том, как ей трудно в школе или как она чувствует себя одинокой, но каждый раз сталкивалась с ответами вроде «не плачь» или «все проходят через это». Она научилась скрывать свои эмоции, подавлять их, потому что её научили, что чувствовать боль – это плохо. Этот опыт стал основой её внутреннего голосования, и в зрелом возрасте Анастасия столкнулась с огромными трудностями в общении с другими людьми. В её жизни не было места для открытых чувств, она не могла довериться никому, потому что с самого детства она чувствовала, что её эмоции – это что-то ненужное и неприязненное. Внутренний голос Анастасии говорил ей: «Не показывай свою уязвимость. Лучше быть сильной и не просить о помощи», и она слепо следовала этому убеждению, даже несмотря на то, что это приносило ей страдания. Суть в том, что детские травмы могут сильно исказить наш внутренний диалог. То, что нам когда-то было сказано, или наоборот, что не было сказано, формирует рамки, через которые мы воспринимаем себя и мир вокруг. Когда мы привыкли подавлять свои чувства в ответ на травмирующие обстоятельства, мы начинаем забывать, что имеем право на боль, на страх, на радость. Внутренний голос, который должен поддерживать нас, в такой ситуации превращается в голос самокритики, осуждения и неверия в собственные силы. Такие детские травмы часто приводят к созданию защитных механизмов, таких как перфекционизм, который становится заменой для принятия собственной уязвимости. Примером может служить Мария, которая в детстве часто слышала, что «надо быть лучшей во всем», иначе ты никому не будешь интересна. Взрослея, она начала искать одобрения везде: на работе, в личной жизни, в общении с друзьями. Но в какой-то момент Мария поняла, что за этим постоянным стремлением быть идеальной скрывается её страх быть отвергнутой и несоответствующей. В её внутреннем голосе всё время звучал страх не оправдать ожиданий, быть недостаточно хорошей. Это был отголосок её детских переживаний, когда она привыкла чувствовать, что любовь и внимание давались ей только в случае успеха и достижений. Но по-настоящему счастлива она не была. Этот голос не позволял ей быть самой собой, не давал жить в гармонии с собой. Влияние детских травм на наш внутренний голос невозможно переоценить. Это – фундамент, на котором строится наше самовосприятие и восприятие мира. Когда этот фундамент построен на непонимании, подавлении чувств или излишней жесткости, наш внутренний голос становится враждебным. Он больше не направляет нас к развитию и росту, а наоборот, подталкивает к страхам и сомнениям. Важно осознать, что, хотя мы не можем изменить прошлое, мы можем изменить свой внутренний диалог. Работа с детскими травмами – это не просто психотерапия, это процесс принятия того, что произошло, и нахождения силы в себе, чтобы отпустить эти боли. Мы начинаем развивать новый внутренний голос – голос, который не осуждает нас за наши слабости, а наоборот, поддерживает и направляет. Этот процесс требует времени и тер-

пения, но он возможен. И, возможно, именно через признание и прощение этих детских травм мы научимся снова слушать тот голос, который всегда был в нас, но был приглушен страхом и болью.

Глава 5: Разрыв с прошлым: как отпустить старые травмы?

Часто мы не осознаём, как сильно наш прошлый опыт влияет на наше настоящее. Травмы, переживания, обиды, разочарования – все эти эмоции, пережитые когда-то, продолжают жить в нас, словно тени, преследующие наш каждый шаг. Мы можем старательно игнорировать их, скрывать за фасадом внешнего благополучия, но они всё равно влияют на наши решения, отношения, и самое главное – на то, как мы относимся к себе. Они становятся частью нашего внутреннего голоса, который говорит нам: «Ты недостаточно хороша», «Не рискуй, потому что это приведёт к боли», «Не будь собой, потому что люди отвергнут тебя». Но как часто мы задумываемся, что самое важное, что нам нужно сделать, – это освободиться от этих прошлых привязок, отпустить старые обиды и боль? Чтобы освободить место для нового, чтобы наконец начать жить, а не просто существовать. Я помню историю Ларисы, клиентки, с которой мы долго работали. Лариса была женщиной около сорока лет, и она часто говорила о своих отношениях с родителями. С самого детства ей говорили, что она должна быть «правильной» и «образцовой», что она должна быть «не такой, как все», потому что её семья была известна своими строгими традициями. Лариса боялась не оправдать ожиданий родителей и окружения. Она всегда была той, кто держал в себе эмоции, кто скрывал настоящие желания, чтобы соответствовать идеалу, который навязывался с раннего возраста. Её прошлые переживания стали причиной того, что она не могла открыться перед людьми, не могла позволить себе быть уязвимой. Всё это привело к тому, что в зрелом возрасте Лариса оказалась в отношениях с мужчиной, который подавлял её личность, и несмотря на то, что она понимала, что они с ним не счастливы, она оставалась в этих отношениях, потому что боялась перемен, боялась одиночества, боялась разочаровать своих близких. Но однажды, после очередной ссоры с партнёром, Лариса осознала, что она живёт не своей жизнью. Она поняла, что все её решения, всё её поведение основаны на страхе и на тех переживаниях, которые она не отпустила из прошлого. Она поняла, что до сих пор держится за эту эмоциональную боль, за обиды, за страхи. Этот момент осознания стал для неё поворотным. Она приняла решение отпустить прошлое, несмотря на то, как тяжело было это сделать. Она поняла, что продолжать тащить за собой эти тяжёлые эмоциональные чемоданы уже невозможно. Она поняла, что её жизнь – это её выбор, и что, чтобы двигаться вперёд, нужно избавиться от прошлого, которое больше не служит её интересам. Процесс отпускания старых травм не происходит мгновенно. Это трудный путь, который требует смелости и готовности столкнуться с тем, что мы так долго пытались скрыть. Но каждый шаг в этом направлении – это шаг к свободе. Ведь когда мы отпускаем старые боли, мы открываем для себя новые возможности. Это, конечно, не значит, что мы забываем о прошлом или игнорируем его, но это значит, что мы больше не позволяем ему контролировать наше будущее. Мы учимся прощать – не ради других, а ради себя, чтобы избавиться от тяжести, которая сковывала нашу душу. Я часто говорю своим клиентам, что прощение – это не акт слабости, а акт силы. Это процесс освобождения от власти, которую старые травмы всё ещё могут иметь над нами. Прощая, мы даём себе право быть счастливыми, даём себе право строить свою жизнь на новых, более здоровых основах. И это не всегда означает примирение с теми, кто нас обидел, это скорее означает внутреннее освобождение, когда мы перестаём быть рабами прошлого. Лариса, спустя несколько месяцев работы над собой, научилась отпускать прошлые обиды и страхи. Она приняла решение расстаться с тем мужчиной, который больше не соответствовал её внутренним ценностям, и начала строить свою жизнь заново. Это было не легко, она переживала моменты сомнений и страха, но с каждым днём она чувствовала, как всё больше освобождается от оков своего прошлого. Она поняла, что, лишь освободившись от

этих старых травм, она смогла найти свой истинный голос, свой истинный путь. Отпускание старого не означает забвения. Это означает признание, что прошлое осталось позади, а перед нами открывается пространство для нового. Процесс освобождения от боли требует не только времени, но и готовности перестать быть жертвой тех событий, которые давно уже не могут нами управлять. И именно через это прощение мы начинаем заново. Мы начинаем жить не в прошлом, а в настоящем, свободные от тех цепей, которые держали нас так долго.

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.