



Луиса Хьюз

Когда перестаёшь  
молчать — ты начинаешь  
ЖИТЬ

Луиса Хьюз  
**Когда перестаёшь молчать  
– ты начинаешь жить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72808197](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72808197)  
SelfPub; 2025*

**Аннотация**

Эта книга – о том, как женщина вновь обретает свой голос, своё право чувствовать, выбирать и быть собой. Это честная, живая и глубокая история внутреннего пробуждения, в которой каждая читательница узнает собственные переживания и силу, скрытую под слоями страхов и молчания. Откровенные размышления, реальные истории и мягкое, бережное сопровождение помогут вам научиться слышать себя, доверять себе и жить из состояния внутренней свободы – без стыда, без ограничений, без чужих сценариев. Когда ты перестаёшь молчать, ты наконец начинаешь жить по-настоящему.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Сила голоса: почему молчание – это не всегда безопасность	7
Глава 2: Погружение в глубины своих эмоций	11
Глава 3: Не угрожай, а говори! Как перестать бояться конфликтов	14
Глава 4: Стереотипы, которые убивают уверенность	18
Глава 5: В поисках внутренней силы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Луиса Хьюз

## Когда перестаёшь молчать – ты начинаешь жить

### Введение

Каждая женщина проходит через множество этапов, переживает массу изменений, сталкивается с вызовами, которые формируют её личность. Однако в процессе этого путешествия нередко наступает момент, когда она теряет голос, перестаёт быть услышанной – не только внешним миром, но и самой собой. Это молчание становится не просто привычкой, а целым состоянием, обвязывающим её внутреннюю свободу, сковывающим сердце и разум. И если вначале оно кажется естественным, как попытка избежать боли или конфликтов, то со временем оно превращается в барьер, который преграждает путь к настоящей жизни. Когда женщине впервые задают вопрос: "А кто ты?", она может растеряться, не зная, как ответить. В её голове возникает пустота, она начинает искать внешние ориентиры, забывая, что на самом деле всё, что ей нужно, уже внутри неё самой. Всё, что необходимо – это понять, почувствовать и научиться высказывать свои мысли, желания, мечты и страхи. Молчание стано-

вится её защитой, но защищаться – не значит жить. Это как плавать в открытом море, пытаясь держаться на плаву, при этом не отпуская каната, который не даёт ни плавать, ни дышать, ни быть свободной. В этой книге я хочу поговорить о том, что происходит с женщиной, когда она перестаёт молчать. Когда вместо того, чтобы бояться быть услышанной, она решается на то, чтобы раскрыться и признать: её чувства, мысли и мечты имеют право на существование. Когда она осознаёт, что для того, чтобы жить настоящей жизнью, ей необходимо быть искренней, прежде всего с собой. Это не просто о том, чтобы говорить, но и о том, чтобы понимать, что твоя правда, твоя уникальность – это не то, что нужно скрывать, а то, что стоит показывать миру. Жизнь женщины зачастую становится игрой по чужим правилам, а часто и по правилам, которые она сама для себя же создала, ограничив себя в рамках ожиданий и стандартов. А что, если быть честной с собой – это именно то, что освободит, а не сделает уязвимой? Что, если на самом деле внутри каждой женщины скрыта невероятная сила, способная рушить все преграды, но только если она решится отпустить свои страхи и наконец-то начать жить на полную катушку? Это путешествие от молчания к голосу, от подчинения внешним обстоятельствам к личной свободе. Ведь для того чтобы женщина могла жить, ей необходимо научиться не только слышать, но и понимать себя, не только быть, но и заявлять о своём существовании в этом мире. Женская психология – это не просто

ответы на вопросы, это глубокая работа с внутренним миром, путь к освобождению и самореализации. И, возможно, самое главное в этом пути – понять, что быть услышанной – это не привилегия, а необходимость. Молчание может быть безопасным, но оно не даёт возможности развиваться. Оно не даёт права на жизнь. И только когда женщина решится нарушить эту тишину, когда она начнёт говорить не только устами, но и душой, мир откроется для неё во всей своей полноте. Пусть эта книга станет для вас первым шагом на пути к этой жизни, в которой не существует ограничений для ваших мечт и желаний.

# **Глава 1: Сила голоса: почему молчание – это не всегда безопасность**

Сколько раз вы ощущали, как внутри вас накапливается что-то важное, что вы хотите сказать, но не решается. Что-то, что требует освобождения, но в тот момент, когда приходит время высказываться, вы решаете замолчать. Почему? Потому что молчание кажется безопасным, оно не вызывает конфликтов, не обнажает вас перед другими людьми. Но на самом деле, молчание – это не спасение, это не защита. Оно становится клеткой, из которой невозможно выйти. Сейчас очень трудно представить, как сложно было бы жить в мире, где нет права на мнение, на слово. Но для многих женщин молчание стало таким образом существования, при котором безопаснее просто «быть», чем заявить о себе. И очень часто это происходит не по их вине, а потому что с самого детства женщинам прививали, что их роль – это поддержка, молчаливое присутствие, подчинение. Мужчины громко говорят, женщины тихо слушают. Эти социальные установки проникают в наше сознание с ранних лет, и если их не осознавать, они могут заблокировать всю вашу жизнь. Помню, как однажды мне рассказала свою историю Лена, женщина в возрасте около тридцати лет, успешная профессионалка, работающая

в крупной компании. Она долгое время была «правильной женщиной»: всегда следила за своим внешним видом, аккуратно подбирала слова, никогда не вступала в споры, стараясь угодить всем вокруг. Она не позволяла себе говорить о том, что ей не нравится, не обращала внимания на свои боли, все чувства отправлялись в невидимую коробку, с которой она как будто не могла расстаться. Лена считала, что так её ценят, так её любят. Пока однажды не произошло нечто, что разрушило этот аккуратно построенный мир. Однажды она встретила старого друга, с которым была когда-то близка. Разговор с ним стал для неё открытием. Она поняла, что давно потеряла себя, что её мнение не имеет значения даже для неё самой. Она стала рефлексировать, и как бы ни пыталась удержаться в «старой роли» – молчаливой, послушной и безразличной – ей больше не удавалось скрывать эту пропасть внутри. Лена осознала, что этот фасад подчинения – не её жизнь, а лишь маска. За этим молчанием скрывалась несказанная боль, страдание и страх не угодить, не понравиться, потерять то, что казалось её «поглощённой безопасностью». Она поняла, что молчание никогда не приносит истинного спокойствия, а только укрепляет боль. И вот этот момент стал поворотным в её жизни. Лена начала искать способы восстановить свой голос. Она начала говорить, сначала маленькими шажками, потом – всё более уверенно. Она рассказывала о своих чувствах, о своих желаниях. Конечно, были моменты сомнений, когда она снова хотела за-

молчать, но постепенно, с каждым новым шагом, она обнаруживала, что молчание больше не является её защитой. Напротив, оно лишь усиливало её внутреннюю изоляцию. Важно понять, что молчание – это не просто способ избегать конфликта или неудобных ситуаций. Это стратегия выживания, которая, с одной стороны, может помочь избежать столкновений, но с другой – сводит на нет возможность роста, самовыражения и подлинных отношений. Когда мы молчим, мы отказываемся от себя. Мы игнорируем свои потребности, желания, эмоции. Мы становимся невидимыми – и чем дольше мы остаёмся в этом состоянии, тем труднее выбраться из него. Молчание, таким образом, становится не защитой, а тюрьмой для нашего «я». Как же научиться говорить? Это не просто о том, чтобы научиться произносить слова. Это о том, чтобы снова позволить себе чувствовать и выражать эти чувства, не боясь быть непонятыми или отвергнутыми. Важнейший шаг – это признание своей ценности и значимости. Ваше мнение важно. Ваши чувства имеют значение. Вам не нужно быть идеальной или угождать всем вокруг, чтобы ваше слово имело вес. Наоборот, только тогда, когда вы начинаете слышать себя, вы открываете путь для того, чтобы быть услышанной другими. Женщины, которые начинают осознавать силу своего голоса, неизбежно вступают в более глубокие и честные отношения с собой и окружающими. Молчание может быть формой защиты, но эта защита только кажется безопасной. Она обманывает нас, заставляя верить, что

мы живём в мире, где проще ничего не говорить. Однако на самом деле этот мир становится пустым, когда мы не выражаем себя. И вот, как только мы начинаем говорить – мир вокруг нас меняется.

## Глава 2: Погружение в глубины своих эмоций

Когда мы игнорируем свои эмоции, мы часто оказываемся в ситуации, где чувствуем, что теряем контроль над своей жизнью. Мы становимся чуждыми себе, как будто кто-то другой управляет нашими реакциями, решениями и поступками. Это ощущение, будто мы больше не понимаем, что нам нужно, что мы чувствуем, – становится привычным состоянием. Скрывая свои чувства, мы создаём вокруг себя стену, которая делает нас уязвимыми и незащищёнными в более глубоком смысле. Вместо того чтобы действовать, мы просто существуем, избегая боли и страха, которые так часто связаны с теми эмоциями, которые мы не хотим признавать. Я помню разговор с Катей, одной из моих близких подруг, который стал для меня настоящим откровением. Катя была, казалось бы, идеальной женщиной. Успешная карьера, красивые отношения, крепкая семья. Но однажды, когда я задала ей простой вопрос: "Что ты чувствуешь?", Катя замолчала. Её взгляд стал отрешённым, и я почувствовала, как она вся сжалась в себе, будто бы не готова была признать: она просто не знала, что ответить. Это был момент, когда я поняла, насколько мы, женщины, склонны забывать о своих настоящих чувствах, загонять их в тёмный угол, где они становятся

ся невыразимыми и порой необъяснимыми. "Не знаю, что я чувствую, – сказала она, – я всегда так была занята тем, чтобы поддерживать всех, заботиться о других, что совершенно забыла о себе. Мне не хватает времени быть собой, а когда я оставляю себе место для этого, то оказывается, что я ничего не чувствую". Катя искала путь к себе в этом лабиринте чужих ожиданий и требований, забывая, что она сама тоже имеет право на чувства. Она погрузилась в жизнь других людей, не задаваясь вопросом, кто она на самом деле и что ей важно. Так часто происходит с нами. Мы слишком долго прячемся от собственных эмоций, пытаюсь угодить другим или просто не сталкиваясь с тем, что может быть болезненно. Но игнорирование эмоций не делает их менее значимыми. Напротив, оно заставляет их расти внутри нас, накапливаться и вскоре обрушиваться, как неуправляемый поток. Пример Кати – это история множества женщин, которые так же, как она, забывают, как чувствовать, потому что боятся того, что могут найти в себе. Женщины, привыкшие не проявлять своих эмоций, часто обнаруживают, что не могут пережить свои переживания по-настоящему. Боль, обида, разочарование – всё это остаётся внутри, незамеченным, невыраженным. Так происходит, потому что мы не учим себя осознавать, что мы чувствуем в момент переживания. Мы не учим себя быть честными с собственными чувствами, не разрешаем себе испытывать их полностью. Это приводит к тому, что эмоции начинают управлять нами, а не наоборот. Мы не осо-

знаём, что переживание эмоций – это не просто "плохие" или "хорошие" моменты, а целая палитра, которая делает нас живыми. Когда мы перестаём игнорировать свои чувства, когда даём себе право на их проявление, происходит трансформация. Мы начинаем понимать, что каждая эмоция – это сигнал. Сигнал о том, что что-то не так, что нужно изменить или что-то принять. Это как карта, указывающая путь. И иногда, чтобы найти её, нужно остановиться и задать себе вопросы: "Что я на самом деле чувствую? Почему мне больно? Почему я злюсь? Что я хочу на самом деле?" С каждым шагом, который мы делаем на пути к осознанию своих чувств, мы становимся более уверенными, более живыми, более настоящими. Мы начинаем видеть свою жизнь не через призму того, как её воспринимают другие, а через свои собственные ощущения. Когда Катя наконец призналась себе в том, что она забыла о своих чувствах, она начала работать над собой. Она научилась слышать себя, ощущать каждый момент своей жизни, и, самое главное, позволила себе быть настоящей – снаружи и внутри. Это не лёгкий путь, но это путь, который неизбежно приводит к внутреннему исцелению. И, возможно, самое важное, что стоит помнить: быть честной с собой – значит быть живой.

## **Глава 3: Не угрожай, а говори! Как перестать бояться конфликтов**

Когда я разговариваю с женщинами о том, как важно научиться высказывать свои мысли и чувства, одна из самых частых реакций, которую я слышу, это страх перед конфликтами. "Я не люблю конфликты", "Я боюсь, что если начну говорить о том, что мне не нравится, меня не поймут или отвергнут". Этот страх настолько глубоко сидит в нас, что мы начинаем избегать даже самых необходимых разговоров, которые могут изменить нашу жизнь. Но вот что важно понять: конфликты – это не всегда война. Конфликт, по сути, это столкновение двух точек зрения, это возможность для роста, для того, чтобы стать ближе, понять друг друга. Но, чтобы это случилось, нужно перестать бояться самого факта конфликта. Я хорошо помню разговор с Юлей, женщиной, которая много лет находилась в отношениях, где её голос не слышали. Юля всегда старалась быть "молчуном", чтобы не создавать проблем. Её муж был авторитарным, и она каждый раз предпочитала отступить, чем вступать в борьбу за свои интересы. Она боялась, что если начнёт спорить, если заявит о своём мнении, отношения разрушатся. Однажды, после очередного скандала, Юля решила поговорить со мной. "Я устала от этого, – сказала она. – Я устала от того, что по-

стоянно уступаю. Я перестала понимать, где заканчиваюсь я, а где начинается он". Я сразу поняла, что её замалчивание проблем не решало их, а наоборот, отдаляло её от себя. Проблемы не исчезают, когда мы их игнорируем. Они копятся и со временем становятся более сложными, более болезненными. Однако главное, что Юля не осознавала, так это то, что каждый конфликт – это не катастрофа, а шанс поговорить, выразить свою точку зрения и договориться. Это шанс перестать быть заложницей своей собственной тишины. Нередко мы боимся конфликта из-за того, что связываем его с агрессией, с насилием, с угрозами. Но конфликт может быть конструктивным. Он может быть инструментом для того, чтобы лучше понять друг друга. Понимание, как высказывать своё мнение без угроз и обвинений, без нападок на другого человека, – это важное искусство. Если ты начнёшь выражать свои чувства честно, но с уважением, то ты получишь возможность быть услышанной, а не отвергнутой. Это не будет войной, а скорее открытым и честным разговором. Возьмём, к примеру, ситуацию, когда женщина в отношениях не чувствует себя ценимой. Вместо того чтобы молчать или накапливать обиду, она может подойти к своему партнёру и сказать: "Я хочу поговорить о том, как я себя чувствую. Мне важно, чтобы ты видел мои усилия, потому что мне иногда кажется, что ты этого не замечаешь". Это не угроза, это не агрессия – это честный разговор, в котором есть место и твоим чувствам, и чувствам другого человека. Это шаг в сторо-

ну взаимопонимания. Юля после нескольких таких разговоров поняла, что её муж не только начинает замечать её переживания, но и становится более открытым к диалогу. Когда она перестала бояться говорить, перестала игнорировать свои чувства, она увидела, как меняются её отношения. Их общение стало гораздо более прозрачным, а их связь – более глубокой. Она осознала, что сдерживание своих эмоций не помогает никому, а только усугубляет проблемы. Бояться конфликта – значит бояться роста, бояться изменений. Истинная сила заключается не в том, чтобы избегать разногласий, а в том, чтобы научиться с ними работать, научиться справляться с ними так, чтобы они становились не преградой, а возможностью для улучшения ситуации. Женщина, которая боится конфликтов, боится прежде всего своей силы. Она боится, что её мнение может не совпасть с мнением другого, что её голос может не быть услышан, что её чувства не будут приняты. Но чем дольше она молчит, тем больше эта сила остаётся запертой внутри. Как только она научится говорить, она почувствует, как эта сила выходит наружу, и как её жизнь начинает изменяться. Конфликт не означает разрушение, он – это способ наладить диалог и двигаться вперёд. Это не война, а путь к большему пониманию себя и других. И когда ты перестаёшь бояться его, ты открываешь для себя совершенно новый мир. Мир, в котором твой голос имеет значение, мир, где ты можешь быть услышана и понята. Мир, в котором ты – не молчун, а человек, способный на

честный и открытый разговор.

## Глава 4: Стереотипы, которые убивают уверенность

Мы все сталкиваемся с ними: невидимыми, но очень мощными стереотипами, которые пронизывают общество. Воспитание, культура, реклама, книги и фильмы – всё это формирует образы, которые диктуют, как должна выглядеть "идеальная" женщина. Эти стереотипы становятся нашими внутренними фильтрами, через которые мы оцениваем себя и окружающих. И иногда, казалось бы, самые innocuous (невинные) идеи оказываются теми самыми барьерами, которые сдерживают нас, мешают расти и достигать того, что мы действительно хотим. Одним из самых сильных стереотипов, который я встречаю снова и снова, является идеал женщины как "доброй, заботливой и самопожертвующей". Это идеал, который закладывается в нас с самого детства: «Ты должна быть хорошей мамой», «Ты должна угождать своим близким», «Ты должна заботиться обо всех, а о себе думать в последнюю очередь». Мы как будто обучены искать свою ценность и значимость через помощь другим, через их признание. Что, конечно же, лишает нас возможности сосредоточиться на себе и своих нуждах. Возьмём, к примеру, Марию – женщину, с которой я познакомилась на одном из тренингов. Она была буквально поглощена обязанностями: работа,

дети, муж, родные. Всё, что она делала, делала для других, но когда она начинала думать о себе, её сердце сжималось. Ведь на самом деле Мария не могла даже найти время для того, чтобы просто отдохнуть, чтобы немного поработать над собой. В её голове крутился один единственный вопрос: как я могу быть хорошей женщиной, если я не уделяю внимание всем вокруг? Её жизнь была буквально захвачена этим стереотипом, что женщина обязана быть всеобъемлющей заботой, но при этом она переставала заботиться о самой себе. На тот момент Мария не понимала, что эта самоотверженность, этот идеализированный образ "незаменимой женщины", которая всегда готова помочь, но никогда не просит о помощи, лишь вытягивает из неё последние силы. Эта роль, которую она принимала на себя, становилась всё более разрушительной. Она чувствовала себя опустошённой, на грани выгорания, но ей казалось, что если она не будет такой, её семья и её окружение пострадают. Вот где начинается проблема: в том, что мы настолько поглощены этим внешним образом, который диктует, как мы должны себя вести, что теряем связь с тем, кто мы есть на самом деле. Мы забываем о своих желаниях и потребностях, потому что с раннего возраста нас учат, что наша ценность заключается в том, чтобы угождать другим. И здесь важно осознать, что стереотипы не дают нам возможность быть настоящими. Другой яркий пример – это то, как нас учат, что женщина должна быть красивой и стройной. Стереотип красоты во многом связывает-

ся с физическим совершенством, с идеальными пропорциями, с внешностью, которая воспринимается обществом как эталон. Однако что происходит с женщинами, чьи тела не соответствуют этим стандартам? Они начинают воспринимать себя как «неполноценные», как «недостойные». Сколько женщин в нашем обществе сталкиваются с хронической неуверенностью из-за своей внешности! И мы не говорим о маленьких недостатках, которые можно легко исправить, а о том, как целые поколения женщин верят в идею, что быть красивой – это значит быть идеальной в каждой детали. Анна, одна из моих клиенток, тоже боролась с этим стереотипом. Она была женщиной с пышными формами, и её жизнь с самого детства была обременена комплексами из-за этого. Она постоянно сравнивала себя с теми женщинами, которые казались «красивыми» по стандартам общества, и в результате её уверенность была настолько подавлена, что она не решалась ни на что важное в жизни. Её мысли о себе были невыносимо негативными: она считала себя непривлекательной и думала, что не заслуживает счастья. Этот стереотип о внешности стал её тюрьмой, и она не могла выйти за пределы этих жестких рамок. Но что происходит, когда женщина начинает разрушать эти стереотипы? Когда она решает, что её ценность не определяется тем, что о ней думают другие? В какой-то момент, когда Анна смогла осознать, что она не обязана соответствовать чужим ожиданиям, её жизнь начала меняться. Она начала работать с собой, с восприятием сво-

его тела и своей личности. Она поняла, что её истинная сила и красота заключаются в том, чтобы быть собой, а не быть тем, кем её хотят видеть другие. Мир продолжает навязывать нам стереотипы, но только мы можем освободиться от их власти. Женщина, которая освобождается от навязанных идеалов, перестаёт чувствовать себя недостаточной. Она начинает жить по своим правилам, а не по тем, которые диктует общество. И это тот момент, когда она находит истинную уверенность, которая не зависит от внешних факторов, а исходит изнутри. Стереотипы, которые когда-то держали нас в клетке, становятся всего лишь слабым эхом, которое больше не может затмить наш собственный свет.

## Глава 5: В поисках внутренней силы

Много лет я искала эту силу в самых разных местах. Я пыталась найти её в карьере, в отношениях, в множестве внешних факторов, которые, казалось бы, могли бы дать мне уверенность, поддержку, чувство полноты жизни. Но чем больше я искала, тем больше ощущала, что эта сила ускользает. Она не приходила с каждым успехом или даже с каждой победой. Она не сидела в тех объектах или людях, в которых я пыталась её увидеть. В какой-то момент я поняла, что, возможно, сама по себе эта сила вообще не существует в том виде, в котором я её себе представляла. Возможно, она не лежит в достижениях или в том, как нас воспринимает мир. Возможно, эта сила всегда была внутри меня – скрытая, но настолько близкая, что я не могла её заметить. С каждым годом я всё больше осознавала, что истинная сила женщины – это не набор внешних достижений или образов, это не привязанность к каким-то признаниям или успехам. Это нечто гораздо более глубокое, неуловимое, но невероятно мощное. Это сила, которая появляется, когда женщина научается быть честной с собой, когда она перестает бояться быть уязвимой, когда она может признаться в своих слабостях и всё равно чувствовать себя достойной и сильной. Это сила, которая не за-

висит от внешних факторов, а существует независимо от того, что происходит вокруг. Я помню, как однажды встретила Татьяну, женщину в возрасте сорока лет, которая рассказала мне свою историю. Она всегда была примером для всех: успешная карьера, здоровая семья, много друзей, поддерживающая её община. Но внутри Татьяна чувствовала пустоту. Она всё время бегала за успехом, за достижениями, не замечая, как всё это отнимало у неё силы. Она была быстрой, активной, но ощущала, что её жизнь, в конечном итоге, не даёт ей того удовлетворения, которого она так искала. И вот однажды, после очередного кризиса на работе, Татьяна поняла, что вся её жизнь была построена на внешних подтверждениях её ценности. Но она не чувствовала внутренней гармонии. "Я устала, – сказала она мне в разговоре. – Мне не хочется больше достигать. Я не знаю, как жить, когда я перестала чувствовать себя живой." В её словах было столько боли, столько потери – она искала свою силу, но не могла найти её в том, что, как ей казалось, должно было приносить счастье. И только после того как Татьяна позволила себе остановиться и не продолжать гонку за внешними достижениями, она начала понимать, что сила, которую она искала, скрыта не в будущем, не в новых проектах или достижениях. Сила скрыта в принятии настоящего, в умении быть с собой, в способности почувствовать свои чувства и быть открытой им. Женская сила не приходит с внешними признаниями или успехами. Женская сила – это не то, что можно купить или до-

стичь, это то, что скрывается в нас самих. Это сила, которая начинает проявляться, когда мы перестаём искать её вне, когда мы осознаём, что для того чтобы быть сильной, не нужно показывать миру свою непробиваемость. Напротив, сила появляется, когда мы признаем свои уязвимости, когда мы открыты для изменений, когда можем честно и с любовью относиться к себе. Это сила, которая даёт возможность быть мягкой, но при этом стойкой, быть открытой, но при этом непоколебимой в своих принципах. Я помню, как долго мне самой нужно было учиться этой силе. Я понимала, что не нужно быть железной, чтобы быть сильной. Нужно быть женщиной, которая может позволить себе слабость, быть женщиной, которая принимает себя во всех её формах. Не всегда легко понять, что сила – это не постоянная активность, не борьба, не жесткость. Сила – это способность быть в моменте, воспринимать происходящее как часть себя и принимать все свои стороны без осуждения. Истинная сила приходит, когда мы перестаём пытаться быть тем, кем нас хотят видеть. Она приходит, когда мы позволяем себе ошибаться, когда мы перестаём быть идеальными. Сила – это не напряжение, а спокойная уверенность в том, что ты достойна всего, что есть в этом мире, что ты можешь быть такой, какая ты есть, и всё равно быть сильной. Татьяна, когда она начала работать с собой и позволила себе отпустить внешние ожидания, начала ощущать, как её жизнь наполняется. Она стала ценить моменты покоя, моменты тишины, моменты, когда она была

просто собой, а не кем-то, кем её хотели видеть. Она начала понимать, что её сила не зависит от успехов или признания. Она пришла к заключению, что женщина, которая находит внутреннюю силу, не нуждается в внешних подтверждениях, потому что её сила – это она сама. И эта сила – безусловная.

# 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.