

ЛУИСА ХЬЮЗ

ОНА,
КОТОРАЯ
ВЫБИРАЕТ
СЕБЯ

18+

Луиса Хьюз

Она, которая выбирает себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72831347

SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга о женщине, которая перестаёт жить ради чужих ожиданий и начинает слышать свой собственный голос. Это история внутренней смелости, тихой силы и глубокого пробуждения, когда шаг за шагом она учится выбирать себя – свои желания, свои чувства, свою жизнь. На страницах книги читатель найдёт откровенные переживания, узнаваемые ситуации и вдохновляющее напоминание о том, что путь к счастью начинается в момент, когда женщина принимает главное решение – стать центром собственной жизни.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Кто ты, если не соответствуешь чужим ожиданиям?	7
Глава 2: Говорим «нет» – как устанавливать границы	10
Глава 3: Откуда берётся страх?	13
Глава 4: Личная сила: как пробудить свою внутреннюю мощь	17
Глава 5: Как научиться слушать себя	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Луиса Хьюз

Она, которая выбирает себя

Введение

Ты когда-нибудь задумывалась, кто ты на самом деле? Без всех этих ролей, которые навязывают тебе окружающие – «мать», «жена», «дочь», «подруга», «коллега». Кто ты, если отбросить все эти маски и ожидания, и остаться наедине с собой, в абсолютной тишине, когда не нужно никому угождать и доказывать свою ценность? Это сложный, но важный вопрос. И это начало пути, который мы часто откладываем, потому что боимся заглянуть внутрь себя. Мы боимся узнать правду о том, что на самом деле происходит в нашем сердце, в нашей душе, в наших мыслях. Мы привыкли быть теми, кто угождает и заботится о других, забывая о себе. Мы привыкли искать одобрение, подтверждение своей значимости, но забываем, что на самом деле важнее всего – быть в гармонии с собой. Что если я скажу тебе, что ты можешь перестать искать внешнее признание и начать строить свою жизнь на основе внутреннего ощущения? Что если я скажу, что твоя сила и счастье заключаются не в том, чтобы соответствовать

чьим-то стандартам, а в том, чтобы выбирать себя каждый день? Слушая свою внутреннюю потребность, ты сможешь понять, что именно тебе нужно для счастья и самореализации, а не то, что требуют от тебя другие. Многие женщины начинают свой путь только тогда, когда больше не могут продолжать жить в соответствии с чужими ожиданиями. И это не значит, что они становятся эгоистками или закрываются от мира. Напротив, это освобождение, которое открывает перед ними новые горизонты, возможности для самовыражения, глубокие отношения и настоящую гармонию. Возможно, ты сейчас ощущаешь, что что-то не так, что ты не живешь своей жизнью. Возможно, тебе кажется, что ты потратила годы, пытаясь угодить другим, и теперь не знаешь, кто ты на самом деле. Эта книга написана для того, чтобы помочь тебе найти ответы. Для того, чтобы ты поняла, что твое счастье не зависит от внешних факторов – ты не обязана оправдывать чужие ожидания. Твоя жизнь – это твой выбор, твоя сила и твоя история. Ты заслуживаешь быть счастливой. Ты заслуживаешь того, чтобы строить свою жизнь на основе того, что важно для тебя, а не на основе того, что требует общество или люди вокруг. И этот путь начинается с простого, но мощного шага – с выбора себя. Когда ты сделаешь этот выбор, ты откроешь для себя мир, в котором ты будешь чувствовать себя свободной, живой и полной энергии. Этот путь не будет легким, но он стоит каждого усилия. И если ты готова начать, ты уже на пути к внутренней трансформации,

которая изменит твою жизнь навсегда. Позволь себе начать этот путь. Выбери себя.

Глава 1: Кто ты, если не соответствуешь чужим ожиданиям?

Каждое утро мы просыпаемся и начинаем день, словно автомат. Мы знаем, что нам нужно сделать: приготовить завтрак, отправить детей в школу, пойти на работу, выполнить домашние обязанности. Мы живём по расписанию, которое кто-то когда-то написал для нас. Мудрые советы старших, рекомендации общества, ожидания от нас как жён, матерей, коллег, дочерей – всё это порой становится нашим путём, который мы шагаем, не задаваясь вопросом: «А кто я на самом деле?». Мы забываем о себе, забываем, что под всем этим масками, ролями, обязательностями скрывается нечто большее. Мы забываем, что внутри нас живёт человек, который может и должен выбирать, кто он. Оглянись на свою жизнь. Сколько раз ты чувствовала, что делаешь что-то не для себя, а потому что так нужно? Сколько раз тебе приходилось отказываться от своих желаний ради того, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих? Ты не одна в этом. Проблема в том, что общество научило нас мыслить именно так. Нас учили, что быть женщиной – значит, быть для других. Быть хорошей матерью, хорошей женой, хорошей сотрудницей, хорошей дочерью. Нас не учили думать о том, что для нас важ-

но, что нам нужно. Но все эти роли, которые мы исполняем, лишь внешняя оболочка, маски, через которые мы взаимодействуем с миром. И если однажды, даже на несколько минут, мы снимаем их, чтобы посмотреть на себя настоящую, мы испытываем страх. Страх потерять себя. Страх быть некому нужной. Я помню, как однажды разговаривала с женщиной, которая долгое время жила по чужим правилам. Её жизнь была устроена по расписанию: дети, муж, работа, обязательства, которые никогда не заканчиваются. И вот, в один момент, она стояла передо мной, плача, говоря, что не может больше жить так, как все хотят от неё. Она чувствовала себя пустой, как будто её жизнь – это не её жизнь. «Я не помню, когда в последний раз делала что-то для себя», – сказала она. «Каждый день я встаю, как зомби, и делаю всё, что нужно, но нигде не могу найти себя. Где я?» Её слова оставили глубокий след в моем сердце. Она была ярким примером того, как мы теряем себя в попытках угодить всем. В том числе и в попытках оправдать чужие ожидания. Она просто забыла, что у неё есть право быть собой, жить по своим правилам. И именно в этот момент, когда мы начинаем спрашивать себя «Кто я, если не соответствую чужим ожиданиям?», происходит первое озарение, первое понимание, что жизнь не должна быть бесконечной гонкой за чужими стандартами. Вся наша жизнь – это выбор. Мы постоянно что-то выбираем. Чаще всего мы выбираем угождать другим. Мы не выбираем для себя. Это не значит, что не нужно заботиться о дру-

гих, не нужно любить и помогать. Но важно помнить, что ты тоже имеешь право быть услышанной, ты имеешь право на свои желания и на свою свободу. И вот этот момент осознания – когда ты начинаешь понимать, что ты не должна быть кем-то для других – и есть первый шаг на пути к себе. Ты не обязана оправдывать чужие ожидания. Ты не обязана быть хорошей для всех. И если ты перестанешь искать подтверждения своей ценности в чужих глазах, ты обретишь силу, которая будет исходить от тебя самой. Сила, которая не будет зависеть от того, как тебя оценивают окружающие, а будет исходить от твоего внутреннего состояния, от твоего выбора быть собой. Возможно, сейчас тебе страшно представить, что ты можешь быть свободной от этих ожиданий. Но эта свобода – не роскошь, а необходимое условие для того, чтобы жить настоящей жизнью. Чтобы не тратить дни, недели, месяцы, годы на то, чтобы угождать всем вокруг. Чтобы научиться говорить «нет», когда это нужно, и «да», когда это в твоих интересах. Ты не обязана быть идеальной. Ты не обязана быть кем-то, кем тебя хотят видеть. Ты заслуживаешь того, чтобы быть собой, даже если это будет не всегда удобно для других. И когда ты наконец выберешь себя, ты обнаружишь, что мир начнёт открываться для тебя в новом свете, что всё, чего ты так долго искала, всегда было внутри тебя.

Глава 2: Говорим «нет» – как устанавливать границы

Представь себе ситуацию, когда ты снова говоришь «да» на что-то, что совершенно не хочешь делать, просто потому что не можешь сказать «нет». Ты понимаешь, что это не твое дело, что твои силы ограничены, но всё равно соглашаешься, потому что боишься разочаровать других. Этот сценарий знаком многим женщинам. Мы научены быть добрыми, заботливыми, готовыми помочь. И если кто-то просит, то наша первая реакция – согласиться, не задумываясь о себе. Но где в этом мы? Где наши границы, наши потребности, наше право на отказ? Когда мы говорим «да» всему, мы забываем про себя. Мы забываем о том, что каждая помощь требует энергии, времени и ресурсов. И если мы раздаем их бесконечно, не ставя себе ограничений, в какой-то момент наша энергия иссякнет. Мы устали, перегружены, но продолжаем, потому что не можем остановиться. Мы боимся осуждения, не хотим казаться эгоистками или некомпетентными. Но в действительности, не умея говорить «нет», мы теряем самих себя. Мы становимся источником усталости, обиды и внутреннего разочарования. Вспомни, когда в последний раз ты почувствовала, что твои силы были на исходе, а ты всё равно продолжала делать то, что от тебя ждут другие? Это был мо-

мент, когда ты не смогла поставить свои границы. Ты позволила другим людям занять твоё пространство и забрать твою энергию, не оставив ничего для себя. Эти моменты накапливаются, и со временем они начинают влиять на твоё внутреннее состояние. Ты перестаёшь быть в гармонии с собой, потому что все твои ресурсы уходят на выполнение чужих ожиданий. Я помню, как одна моя знакомая, Саша, которая работала в крупной компании, рассказывала о том, как она застряла в рутинной ситуации. Она была перфекционисткой, и каждый раз, когда коллеги просили её что-то сделать, она соглашалась, несмотря на то, что сама была уже на грани выгорания. «Я просто не могу отказать. Это слишком важно», – говорила она. Но её дни стали похожи на бесконечный марафон: встречи, задачи, просьбы, запросы. В какой-то момент она поняла, что её жизнь больше не принадлежит ей. Она была поглощена работой и ожиданиями других, и каждый вечер чувствовала опустошение. Она пришла ко мне с вопросом: «Почему я не могу сказать «нет»? Я хочу прекратить жить ради других». Тогда я спросила её, что она чувствует, когда отказывается от просьбы. «Страх», – ответила она. Страх того, что её сочтут плохой, ленивой, некомпетентной. Мы с ней начали работать над этим. Постепенно она научилась устанавливать границы, осознавая, что её потребности так же важны, как и потребности других. Она начала говорить «нет», но в первую очередь себе – она стала отказывать себе в том, чтобы угождать всем подряд. И вот тогда её жизнь начала

меняться. Говорить «нет» – это не значит быть грубой или эгоистичной. Это значит уважать свои границы и понимать, что твои ресурсы не бесконечны. Когда ты учишься отказывать, ты не только сохраняешь свою энергию, но и создаешь пространство для того, чтобы быть собой. Это акт любви к себе. Ты перестаешь быть рабом чужих ожиданий и становишься хозяином своей жизни. Умение сказать «нет» – это не просто отказ от чего-то, это признание своего права выбирать, что для тебя важно, а что нет. Помни, что границы – это не стена, которую ты строишь, чтобы отгородиться от мира. Это скорее линия, которая отделяет твою личную жизнь от всего остального. Когда ты выстраиваешь границы, ты показываешь себе и окружающим, что у тебя есть ценности, потребности и желания, которые ты готова защищать. Границы – это твой способ говорить: «Я имею право на свою жизнь, и я не буду позволять кому-то нарушать это право». Так что следующий раз, когда ты почувствуешь, что кто-то требует от тебя больше, чем ты готова дать, сделай паузу. Признай свои чувства и мысли. Позволь себе сказать «нет». И знай, что это твое право. Твоя жизнь начинается с твоих границ.

Глава 3: Откуда берётся страх?

Когда ты оглядываешься на свою жизнь, что ты видишь? Как часто ты чувствуешь, что страх мешает тебе двигаться вперёд? Это чувство, которое охватывает тебя в самый неожиданный момент – перед важным решением, новым шагом, перед чем-то, что кажется неопределённым и пугающим. И хотя ты понимаешь, что нужно просто сделать шаг, тебя словно кто-то держит за плечо, заставляя замереть. Этот страх – знакомый и до боли реальный. Он не всегда явный, но он есть. И зачастую именно страх диктует твои решения, твои шаги, твою жизнь. Ты когда-нибудь задумывалась, откуда берётся этот страх? Почему, когда всё кажется таким простым, ты всё равно чувствуешь тяжесть внутри, словно что-то не даёт тебе двигаться? На самом деле, страх не всегда является чем-то внешним, что нависает над тобой. Чаще всего он берётся изнутри. Это не просто эмоция, это механизм, который мы вырабатываем, пытаясь защитить себя от возможных неудач, разочарований и болезненных переживаний. Один из моих знакомых, Игорь, как-то рассказывал, как долго боялся открывать свой бизнес. Он мечтал об этом, но каждый раз, когда приходил к важному решению, его охватывал такой страх, что он сдался ещё до того, как начал. «Мне всегда казалось, что я могу не справиться, что всё обернётся неудачей, что люди будут смеяться», – ска-

зал он. Игорь был умным и талантливым человеком, но его страх блокировал его действия. Он боялся не только провала, но и мнения окружающих. И вот в этот момент я задала ему вопрос: «Почему ты думаешь, что провалишься? Почему ты так сильно боишься того, что, возможно, вообще не произойдёт?». Игорь замолчал, потому что на этот вопрос он не знал ответа. Он боился, потому что привык это делать. Он считал, что неудача – это что-то, что неизбежно наступит, и с этим ничего нельзя сделать. И именно этот внутренний убеждённый страх и ограничивал его. Страх всегда скрывается в нашем восприятии. Он – следствие прошлого опыта, неправильных убеждений или чужих мнений, которые мы бездумно приняли за свои. Мы живём с этим страхом, как с постоянным спутником, не замечая, как он влияет на каждое наше решение. Иногда этот страх принимает облик тревоги перед будущим. Мы боимся того, что не можем контролировать, того, что ещё не случилось, но уже воображаем. Это как постоянный внутренний монолог, в котором ты слышишь голос, говорящий: «Ты не сможешь, тебе не удастся, лучше оставь это». Страх становится не просто помехой, он превращается в наш внутренний ограничитель. Много лет назад я сама столкнулась с этим страхом. Я приняла решение сменить сферу деятельности, но каждый раз, когда начинала что-то делать, меня охватывал страх. Я думала, что не смогу. «Кто я такая, чтобы этого достичь?» – спрашивала себя. И только спустя время я поняла, что этот страх был не чем-то

внешним, а просто старым знакомым, который как будто говорил: «Ты не достойна». Но я осознала, что это не я говорю себе эти слова. Это мои переживания, мои сомнения, мои неуверенности, которые были воспитаны в прошлом опыте и часто не имели никакого отношения к настоящему. Я поняла, что страх – это не мой друг, а мой враг, и пришло время отпустить его. Страх не исчезнет за один день, он не уйдёт по волшебству. Но, как и Игорь, ты можешь научиться смотреть ему в глаза. Ты можешь понять, что страх не означает невозможность, что это просто голос в голове, который не всегда прав. Этот голос был сформирован прошлым, он может искажать реальность, и его нужно учиться слушать не как истину, а как возможность для осознания. Страх говорит не о том, что ты не можешь, а о том, что ты ещё не готова сделать шаг в неизвестность. Вместо того чтобы уклоняться от страха, ты можешь научиться принимать его как часть пути. Страх не исчезнет, но ты научишься не поддаваться ему. Ты поймешь, что его голос не имеет власти, если ты решишь действовать. Игорь в конце концов открыл свой бизнес. Он не стал исключением из правил. Страх оставался с ним, но теперь он умел его контролировать. Он научился действовать, несмотря на все сомнения. И этот опыт стал для него ключом к успеху. Страх – это не враг, который должен быть побеждён. Это просто чувство, которое ты можешь научиться понимать и использовать в свою пользу. Это сигнал, который говорит, что тебе нужно выйти за пределы зоны ком-

форта, а не останавливаться на месте. И как бы ни был велик этот страх, ты всегда можешь сделать шаг вперёд, потому что именно в этом шаге начинается твоя сила.

Глава 4: Личная сила: как пробудить свою внутреннюю мощь

Личная сила – это не что-то, что можно получить извне. Это не результат того, как ты выглядишь, сколько людей восхищается твоими достижениями или какой статус ты достигла в глазах общества. Личная сила – это энергия, которая исходит от тебя самой, от твоей уверенности, от твоего понимания того, кто ты и чего ты стоишь. Но самое главное – она скрыта внутри каждого из нас, и задача заключается в том, чтобы пробудить её, позволить ей быть. Я помню, как однажды встречала женщину по имени Ольга, которая рассказала мне о своём пути. Она была успешным менеджером в крупной компании, но внутри чувствовала пустоту. Хотя окружающие восхищались её профессиональными навыками и достижениями, Ольга сама не чувствовала, что живёт своей жизнью. «Я постоянно чувствую себя потерянной. Каждый день я просыпаюсь, и мне кажется, что я не знаю, зачем всё это. Мне говорят, что я успешна, но я не чувствую этой удачи в себе», – говорила она. В её словах было столько сомнений и разочарования, что я поняла, она не осознавала своей внутренней силы. Она просто не видела её. Ольга искала подтверждения внешнего мира, чтобы почувствовать свою ценность, но не знала, как обрести эту уверенность внутри

себя. Это часто бывает так. Мы живём в мире, где успехи и достижения внешние становятся единственным измерением нашей силы. Мы получаем похвалу, признание, но нам не хватает внутреннего ощущения своей значимости, мы не чувствуем своего истинного потенциала. Личная сила не заключается в том, что мы делаем, а в том, как мы воспринимаем себя и как уверенно мы движемся по жизни. Эта сила не зависит от одобрения других людей, она зависит от того, насколько мы готовы быть настоящими. Когда Ольга начала работать над собой, она поняла, что её сила не в том, что она достигла, а в том, что она способна осознанно двигаться вперёд, несмотря на все сомнения. Она поняла, что её сила заключалась в её способности открыться себе, признать свои слабости и не бояться их. С каждым шагом Ольга начала доверять себе больше. Её внутреннее понимание стало основой её уверенности. Это понимание пришло не сразу, но как только она перестала искать внешнее подтверждение своей ценности, внутренний источник силы открылся. Важным моментом на пути к пробуждению этой силы является осознание того, что мы можем быть влюблены в свои слабости так же, как и в свои сильные стороны. Принять себя целиком, включая все недостатки и несовершенства, – это важнейший шаг на пути к настоящей внутренней силе. Потому что, когда мы признаём свою уязвимость, мы становимся сильнее. Мы перестаём бояться ошибок и неудач, потому что знаем: это часть нашего пути, а не его конец. В этом при-

нятии и заключается истинная сила. Примером этого может служить история Анастасии, женщины, которая в какой-то момент своей жизни потеряла всё – работу, отношения, уверенность в себе. Она пришла ко мне, переживая глубокую депрессию. На первый взгляд она была полна сил и энергии, но на самом деле её внутренний мир был разрушен. Она ощущала себя обманутой жизнью, не видела пути вперёд. Но именно тогда Анастасия сделала важный шаг: она признала, что её сила не заключается в её успехах или общественном признании. Её сила была в её способности встать, несмотря на падения, двигаться вперёд, несмотря на неудачи. Она начала смотреть на себя не как на жертву обстоятельств, а как на женщину, которая имеет право быть настоящей, не скрывая своих слабостей. Это осознание изменило её жизнь. Настоящая сила женщины – это не накаченные мышцы, не выдающиеся достижения, не идеальный внешний вид. Это способность быть собой, несмотря на внешнее давление. Это способность выбирать свой путь, не оглядываясь на мнение других. Это умение быть открытой для мира, при этом оставаясь верной себе. Когда ты начинаешь доверять себе, ты становишься непобедимой. Ты начинаешь понимать, что не существует неудач, только уроки. Ты начинаешь жить своей жизнью, а не той, которую навязывают тебе окружающие. И именно в этом открытии собственной силы начинается настоящее преобразование. Личная сила – это не что-то, что ты можешь найти снаружи. Это твоя способность открыться

себе, быть честной с собой и осознавать свою ценность. Это твоё право быть собой в этом мире, независимо от обстоятельств. И как только ты начнёшь действовать исходя из этой внутренней силы, ты поймёшь, что мир вокруг тебя начинает меняться. Ты становишься источником этой силы, и твоя жизнь начинает наполняться смыслом и гармонией.

Глава 5: Как научиться слушать себя

В нашем мире, где шум информации, мнений и советов непрерывно вливается в нашу жизнь, умение слышать и слушать себя становится редким искусством. Мы привыкли советоваться с другими, искать внешние ориентиры, чтобы понять, что для нас хорошо, а что – нет. Но часто эти внешние мнения и ожидания только сбивают с толку. Они становятся как туман, который заслоняет то, что на самом деле важно для нас. Мы забываем, что истинное понимание того, что нам нужно, исходит не от людей и не от обстоятельств. Оно живёт внутри нас. И задача – научиться прислушиваться к этому внутреннему голосу. Я помню, как однажды на сеансе коучинга я встретила женщину по имени Светлана. Она была успешным человеком, работала в сфере маркетинга, имела семью, стабильную работу, но чувствовала, что всё это – не её жизнь. Она сказала, что не может понять, чего на самом деле хочет, что её сердце путается, а разум не может найти ответы. Светлана была переполнена чужими ожиданиями, которых она сама никогда не осознавала. Работа должна была быть стабильной и престижной, семья – идеальной, жизнь – управляемой. Она хотела соответствовать этому идеальному образу, но внутри её что-то кричало о другом. Однако,

как она призналась, она не знала, как слушать это «что-то». Я задала Светлане простой вопрос: «Когда в последний раз ты приняла решение, которое было только твоим, без оглядки на мнения других?» Она замолчала. В её глазах я увидела растерянность. Она призналась, что не могла вспомнить. Все её важнейшие решения были основаны на том, что «должно» быть, а не на том, что она действительно чувствовала. И вот тогда она начала понимать, что её жизнь была построена не на её желании, а на чужих представлениях о том, как нужно жить. Мы все приходим в этот мир с уникальными чувствами, желаниями и предпочтениями. Но часто с самого детства нас учат, что важно думать о других, следовать правилам и делать то, что от нас ожидают. Всё это важно в определённый момент, но проблема возникает, когда мы начинаем забывать о себе. Мы перестаём слышать собственные мысли, потому что слишком сильно настроены на мнение окружающих. И именно в этот момент мы теряем связь с собой. Путь к себе начинается с умения слушать. Слушать не только слова, но и чувства. Как ты ощущаешь что-то внутри, когда принимаешь решение? Уходишь ли ты в себя, чувствуешь ли лёгкость или наоборот – напряжение и тревогу? Это важные сигналы, которые подсказывают тебе, что твоя душа пытается передать. Иногда эти сигналы приходят в виде беспокойства, иногда – в виде пустоты. Всё это нужно замечать. Мы не всегда можем логически объяснить свои чувства, но если мы учимся их слышать и принимать, мы начи-

наем понимать себя глубже. На одном из тренингов я провела упражнение, которое изменило взгляд на принятие решений для многих участниц. Я попросила их на несколько минут закрыть глаза, расслабиться и сосредоточиться на своём дыхании. Затем я попросила представить себе ситуацию, когда им нужно сделать важный выбор, и почувствовать, что происходит в теле, когда они думают об этом решении. Оказавшись в тишине, многие начали говорить о том, что чувствуют в теле: кто-то ощущал тяжесть, кто-то жар, а кто-то – лёгкость и покой. Этот момент стал для многих откровением, потому что они поняли, что их тело всегда даёт подсказки о том, что правильно, а что – нет. Наше тело не лжёт. Оно отражает то, что мы испытываем, и позволяет нам подключиться к своему внутреннему голосу. Светлана начала учиться слышать себя. Она начала с того, что перестала сразу принимать решения, ориентируясь на то, что другие ожидали от неё. Она начала задавать себе вопросы: «Что я действительно хочу в этом моменте? Что меня сделает счастливой?» И хотя сначала это казалось странным и даже пугающим, вскоре она почувствовала, что этот процесс привёл её к более осознанному восприятию своей жизни. Она начала принимать решения, исходя не из страха перед осуждением, а из внутреннего ощущения. И, что самое удивительное, её жизнь начала меняться. Её отношения с коллегами стали более гармоничными, она больше времени начала уделять себе, а её внутренний мир стал намного более спокойным и

уверенным. Умение слушать себя – это не просто абстрактная идея. Это реальная способность, которая позволяет тебе быть в гармонии с собой и миром. Это способность остановиться, прислушаться к себе и понять, чего ты хочешь, а не то, что от тебя хотят другие. Когда ты учишься слышать себя, ты обретаешь способность принимать решения, которые действительно соответствуют твоим внутренним потребностям. И тогда твоя жизнь становится не просто чередой действий, а осознанным, наполненным смыслом путешествием.

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.