

A close-up portrait of a young woman with long, wavy brown hair and light blue eyes. She is looking directly at the camera with a soft expression. She is wearing a dark red, strapless garment. The background is a solid, warm brown color.

ЛУИСА ХЬЮЗ

КОГДА
ЖЕНЩИНА
ВЫБИРАЕТ
СЕБЯ

18+

Луиса Хьюз

Когда женщина выбирает себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72845157

SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – откровенный и глубокий путь к тому моменту, когда женщина наконец перестаёт жить по чужим правилам и начинает выбирать себя. В ней раскрываются внутренние трансформации, которые происходят, когда женщина учится слышать своё сердце, доверять интуиции, возвращать себе силу и право на счастье. Через живые истории, размышления и эмоциональные наблюдения книга помогает понять, что выбор себя – это не эгоизм, а зрелость, свобода и начало новой, подлинной жизни. Она вдохновляет каждую женщину найти свой путь, вернуть себе голос и позволить себе быть настоящей.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Пробуждение: момент осознания	7
Глава 2. Путь самооценности: от сомнений к уверенности	10
Глава 3. Привычка выбирать себя	13
Глава 4. Женская сила: как её раскрыть	16
Глава 5. Освобождение от прошлых травм	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Луиса Хьюз

Когда женщина выбирает себя

Введение

Женщина, которая выбирает себя, – это не просто фраза. Это целый путь, полный открытий, сомнений, боли и преобразований. Это путь, который проходит каждая из нас, хотя бы раз в жизни, задаваясь вопросом: «Почему я не могу быть такой, какой хочу быть? Почему я забываю о себе, ставя на первое место других?» Мы все были там. Мы все забывали о своих желаниях, своих нуждах, о своём внутреннем свете, отдавая всё, что у нас есть, другим. И часто, в этот момент, мы теряли себя. Мы переставали понимать, кто мы на самом деле, что нам важно, чего мы заслуживаем. Каждая женщина на своём пути сталкивается с этим вопросом: почему так часто приходится выбирать между собой и другими? Почему так трудно найти баланс между тем, чтобы быть хорошей матерью, женой, дочерью, и тем, чтобы оставаться собой? Почему часто кажется, что мир, общество и те, кто рядом, не поддерживают наш путь самопознания и самовыражения, а, наоборот, требуют от нас всё больше и больше?

Мы начинаем себя терять, забываем свои желания, свои мечты, свои стремления. Женщины, как никто другой, склонны к самопожертвованию, и в этом часто скрывается наша сила и слабость одновременно. Но что если я скажу вам, что сила женщины не в том, чтобы забыть о себе ради других, а в том, чтобы быть в первую очередь верной себе? Что если путь к счастью начинается с осознания собственной ценности, с принятия своей силы и своих слабых сторон? И это не просто пустые слова. Это процесс, это практическая работа, которую нужно проделать, чтобы вновь стать тем, кем ты была всегда: сильной, целеустремлённой и наполненной. Это не мгновенное событие, не волшебная палочка. Это путь, который требует времени, терпения и внутренней работы. Этот путь начинается с простого шага – осознания, что у вас есть право быть собой. Это не означает отказ от заботы о других. Напротив, это позволит вам быть лучшей версией себя, чтобы, в свою очередь, вы могли дать другим больше. В этом нет эгоизма. Это гармония. Это момент, когда вы решаете, что ваше счастье важно не меньше, чем счастье ваших близких. В этой книге мы поговорим о том, как вернуть себе свою силу. Мы поговорим о том, как перестать жить чужими ожиданиями и начать выбирать себя. Мы будем исследовать, как боль может стать источником трансформации, а страдания – ступенькой к исцелению. Мы обсудим, как интуиция, уверенность в себе и готовность к переменам могут стать вашими союзниками. Мы будем шаг за шагом раскрывать, как

стать женщиной, которая не боится смотреть в лицо своим страхам, сомнениям и неуверенности. И, самое главное, мы научимся тому, как не просто пережить свою жизнь, а жить её на полную катушку, с любовью и уважением к себе. Вы на пороге перемен. Давайте вместе откроем эту дверь, сделаем первый шаг, и не оглядываясь назад, отправимся в путешествие, которое позволит вам заново полюбить себя и свою жизнь.

Глава 1. Пробуждение: момент осознания

Жизнь – это череда событий, часто недооценённых нами до тех пор, пока не настанет момент осознания. Это тот момент, когда всё, что казалось важным, вдруг теряет смысл, и ты начинаешь видеть вещи по-новому. Бывает, что этот момент приходит неожиданно, в самый обычный день, в момент тишины или, наоборот, в грохоте внутреннего кризиса. Но бывает и так, что осознание зреет долго, подспудно, в фоне обычных забот, пока однажды не взрывает привычную реальность. Так было и с Татьяной, женщиной среднего возраста, которая в какой-то момент просто поняла, что живёт не свою жизнь. Она проснулась однажды утром, накинув халат, посмотрела в зеркало и увидела в отражении чужое лицо. Это лицо принадлежало ей, но оно не было её. Она будто перестала узнавать свои черты, свое выражение, свою силу. Где-то внутри неё родился вопрос, на который она не могла найти ответа: «Кто я?» Кажется, этот вопрос не должен был возникать в её возрасте, когда жизнь уже поставлена на свои рельсы. Однако именно в этом вопросе и кроется ключ к пробуждению. Ведь мы все, независимо от возраста, часто оказываемся в плену ролей, которые играем для других, забывая о себе. Татьяна, как и многие другие женщины,

в какой-то момент поставила на паузу все свои мечты, желания, внутренние стремления. Она стала матерью, супругой, коллегой, женщиной, которая всегда находит время для всех, кроме себя. В суете забот о других Татьяна забыла о том, что однажды была молодой женщиной с мечтами, с любыми желаниями и планами. Она начинала забывать, как это – быть собой. И вот она просыпается в один из обыденных дней и понимает, что не может больше продолжать жить в этом режиме. Где-то в глубине души, между чашкой кофе и утренними хлопотами, она вдруг осознаёт: её жизнь перестала быть её собственной. Она служила всем, она угождала всем, но в этот момент Татьяна начинает понимать, что она не угодила себе. И не угодила так давно, что уже почти забыла, что это значит – угодить себе. Этот момент осознания порой кажется самым болезненным, но и самым важным в жизни каждого человека. Это не всегда момент счастья или освобождения – чаще всего он связан с болью. Боль от того, что время прошло, а ты не успел, не осмелился, не смог. Но именно в этом моменте часто и начинается настоящая жизнь. В момент осознания приходит желание перемен, желание вернуть себе утраченную силу. И, что важно, этот момент не является концом – это только начало. Вспомните, как часто вы, возможно, в какой-то момент жизни чувствовали, что не на своём месте, что не в той роли, не в том окружении, не в том мире. И тогда, когда страх и сомнение пытались захватить вас, оставался маленький огонёк, который

всё-таки говорил: «Я могу». Этот внутренний голос, возможно, тихий и неуверенный, но он всё равно был там. Он был силой, способной пробудить вас и напомнить, что перемены начинаются с малого шага. Он подскажет, что и в вас есть эта сила, которая может сделать вашу жизнь такой, какой вы хотите её видеть. Осознание всегда приходит неожиданно, как гром среди ясного неба, и именно в этом неожиданном пробуждении начинается самая важная часть пути. Ведь на самом деле, все ответы, на которые мы ищем решение, уже давно есть внутри нас. Они скрыты за барьером страха, стереотипов и чужих ожиданий. Но как только мы начинаем осознавать это, появляется пространство для изменений. Это не будет легко, но этот момент осознания открывает перед нами путь к новой жизни – жизни, в которой мы можем стать теми, кем всегда хотели быть.

Глава 2. Путь самооценности: от сомнений к уверенности

В какой-то момент каждую женщину посещает мысль: «Я недостаточно хороша». Эти сомнения могут прийти в самые неожиданные моменты, они подкрадываются не сразу, а постепенно, мягко и незаметно. Но они рано или поздно становятся тем, что мешает двигаться вперёд. И тогда возникает вопрос: откуда берутся эти сомнения? Почему мы, женщины, часто оказываемся в плену собственного недовольства собой? Почему так часто кажется, что для нас слишком мало места, чтобы быть теми, кто мы есть на самом деле? Внешний мир навязывает идеалы, стандартные образы, и если ты не вписываешься в этот образ, начинаешь думать, что с тобой что-то не так. Вспомни, как часто ты слышала или говорила сама себе: «Я не заслуживаю этого», «Я недостаточно хороша», «Другие могут, а я – нет». И эти мысли, как маленькие камни, начинают собираться в огромную гору сомнений, которую ты таскаешь за собой, не замечая, как она растёт и давит всё больше. Ты смотришь в зеркало и начинаешь видеть все свои недостатки – на лице, в фигуре, в поступках. Каждое несовершенство становится камнем на пути, который ты должна пройти, и вдруг все эти вещи начинают определять твою ценность. Так было и с Екатериной.

Женщина в возрасте тридцати пяти лет, мать двоих детей, успешная профессионалка, которая в какой-то момент вдруг поняла, что теряет себя в гонке за чужими ожиданиями. Когда Екатерина обратила внимание на своё внутреннее состояние, она обнаружила, что постоянно сомневается в своих силах. Каждое её решение, каждый шаг казались ей неверными. Она становилась всё более замкнутой, избегала разговоров о своих желаниях, оправдывая всё внешними обстоятельствами: «Нет времени», «Нужно заботиться о детях», «Работа требует всего». Но однажды, в тихий вечер, когда она сидела на кухне и смотрела в окно, её посетила мысль, от которой она не могла избавиться: «Я не могу жить чужими ожиданиями». Екатерина начала осознавать, что её чувство неполноценности не связано с реальными фактами, а с её восприятием самой себя через призму чужих стандартов и мнений. Каждая женщина, проходя через этот путь, сталкивается с важным выбором – либо принять себя такой, какая ты есть, со всеми сильными и слабыми сторонами, либо продолжать сомневаться в своём праве на счастье и внутреннюю гармонию. Этот выбор требует огромной силы, и на пути к самооценности трудно не встретить сопротивления. Ведь мы с детства привыкли ставить на первое место мнение окружающих: родителей, друзей, общества, идеалов, которые диктуют, что правильно, а что нет. И вот наступает момент, когда приходится сказать: «Я есть, и я достойна того, чтобы быть собой». И в этот момент начинается удивительное пу-

тешество к себе, к своей истинной ценности. Необходимо понять одну важную вещь: самооценność не измеряется нашими успехами или неудачами. Мы не должны достигать чего-то, чтобы заслужить любовь и уважение, в том числе от самих себя. Важно научиться любить и ценить себя независимо от внешних факторов. Это нелегко, но возможно. Помните, как вы учились любить себя за маленькие, на первый взгляд, непримечательные вещи – за свои уникальные черты, за ту силу, которая помогает вам преодолевать трудности, за каждый шаг вперёд, за каждую победу, даже если она не была признана другими. Когда Екатерина начала свой путь принятия, она поняла, что её ценность не в том, чтобы быть идеальной матерью или идеальной женой. Она поняла, что её ценность в том, чтобы быть настоящей женщиной, которая не боится признаться себе в своих слабостях и ошибках, но при этом не теряет уверенности в том, что она заслуживает счастья. Процесс принятия себя может быть долгим и трудным, но он всегда приносит свои плоды. И в этом процессе нет поражений. С каждым шагом мы становимся сильнее, увереннее, открываем в себе новые источники силы и вдохновения. И самое важное – мы учимся видеть свою ценность без привязки к чужим ожиданиям и стандартам. Этот путь требует мужества, но он того стоит.

Глава 3. Привычка выбирать себя

Иногда мы настолько привыкли ставить других на первое место, что забываем о себе. Мы забываем о своих желаниях, о том, что нам нужно, потому что думаем, что так правильно. Это становится привычкой – заботиться о всех, кроме себя. И постепенно эта привычка становится почти автоматической, не требующей осознанного выбора. Ты просыпаешься утром, и вместо того чтобы спросить себя, что тебе нужно, ты начинаешь думать о других: что приготовить на завтрак детям, как помочь коллегам, что нужно сделать в первую очередь. И так продолжается день за днём, месяц за месяцем. Ты, как персонаж в фильме, который играет роль, но забывает, кто он на самом деле. Так и происходит с нами, когда мы забываем выбрать себя. Ирина, как и многие женщины, всегда думала, что её счастье в том, чтобы быть полезной другим. Она была женой, матерью, дочерью и коллегой, и она гордилась тем, что все вокруг ей доверяли и нуждались в ней. Однако, чем больше она поглощала себя заботами о других, тем больше теряла себя. Она перестала наслаждаться моментами, которые раньше приносили ей радость – прогулками по парку, чтением книг, вечерами с друзьями. Её жизнь стала цепочкой обязанностей и ожиданий, где для неё не было места. Она часто говорила себе: «Когда я сделаю это, тогда я буду счастлива», но того момента не наступало. Ири-

на работала, помогала всем и всегда откладывала свои потребности на потом. Однажды вечером, сидя в своём кресле и размышляя о прошедшем дне, Ирина вдруг осознала, что всё это время её счастье было подвешено на условной «паузе». Она ждала, что когда-то наступит момент, когда она начнёт уделять время себе, когда все дела будут сделаны и все потребности удовлетворены. Но этот момент не приходил, потому что каждый раз, когда она пыталась поставить себя на первое место, чувство вины не позволяло ей это сделать. Она была так привыкла ставить других на пьедестал, что её собственные желания и потребности казались незначительными. Но вот, в тот момент тишины и спокойствия, Ирина поняла, что ей нужно научиться выбирать себя. Она поняла, что заботиться о других – это прекрасно, но не за счёт своей души, не за счёт того, что делает её по-настоящему счастливой. Ирина начала замечать, что её чувства и желания не менее важны, чем чувства и желания других людей. Она начала просить время для себя. Она стала позволять себе отдыхать, гулять, читать, заниматься любимыми делами без чувства вины. Это было непросто, потому что привычка идти на поводу у чужих нужд была слишком сильна. Но с каждым днём Ирина начинала ощущать, как возвращается её энергия, как она вновь находит смысл в жизни. Постепенно её выбор в пользу себя не стал восприниматься как эгоизм, а как необходимость для её собственного благополучия. Когда женщина начинает выбирать себя, её жизнь изменяется. Это

не означает, что она становится менее заботливой или менее любящей. Напротив, это даёт ей возможность быть лучшей версией себя. Ирина заметила, что её отношения с мужем и детьми стали более гармоничными. Она стала спокойнее, радостнее, более открытой. Она перестала быть уставшей женщиной, которая забывает о своих желаниях и потребностях, и стала женщиной, которая знает, что она важна. И это знание сделало её жизнь более насыщенной и счастливой. Она поняла, что выбирая себя, она не только заботится о себе, но и делает лучше окружающих. И так, шаг за шагом, Ирина начала развивать привычку выбирать себя каждый день. Это было нелегко, но теперь она знала, что её счастье – это не что-то временное или случайное. Это было её правом, её выбором, и она больше не позволяла ему уходить в тень.

Глава 4. Женская сила: как её раскрыть

Каждая женщина, независимо от того, сколько ей лет и какие обстоятельства окружают её, носит в себе огромный потенциал. Эта сила не всегда видна на поверхности, иногда она скрыта глубоко, как редкий и драгоценный камень, погружённый в землю. Но она есть. Женская сила – это не только физическая сила, хотя и она имеет значение. Женская сила – это внутренняя энергия, умение быть гибкой и стойкой одновременно, способность любить и быть открытой, несмотря на боль и предательства, готовность защищать своих близких и при этом не терять себя. Но как же раскрыть эту силу? Как начать чувствовать её внутри себя и позволить ей проявиться во всей своей мощи? Многие женщины, в поисках этой силы, обращаются к внешним моделям – к образам, которые навязаны культурой или обществом. Мы часто думаем, что женская сила заключается в том, чтобы быть железной леди, сдержанной, не проявляющей эмоций, всегда решающей проблемы. Но настоящая сила женщины не в том, чтобы быть железной. Она в умении быть мягкой и уязвимой в нужный момент, в способности проявлять заботу, не теряя при этом уважения к себе. Женская сила – это энергия, которая приходит не из внешних обстоятельств, а из-

нутри. Она начинается с принятия себя, с уважения к своим чувствам и желаниям. Людмила, женщина в возрасте сорока лет, много лет жила по чужим правилам. Она была успешной карьеристкой, всегда выполняла все обязанности на отлично, всегда удовлетворяла ожидания других. Но она чувствовала, что её жизнь не наполнена тем, что ей действительно нужно. Она пыталась найти себя в отношениях, в карьере, в общественном признании, но внутренний голос всё время говорил, что она теряет что-то важное, что-то настоящее. И однажды, сидя наедине с собой, она поняла, что её сила не в том, чтобы угождать всем вокруг. Она осознала, что настоящая сила заключается в умении быть собой, несмотря на все внешние давления. Людмила начала осознавать, что её сила заключается в том, чтобы принимать свои слабости и уязвимости, а не прятать их. Когда она позволила себе быть искренней и открытой, не пытаясь всё контролировать, когда она приняла свою хрупкость как часть своей силы, она почувствовала освобождение. Это было как снятие тяжёлой маски, которую она носила годами. Женская сила не в том, чтобы быть безупречной. Она в том, чтобы быть настоящей, и даже в моменты слабости знать, что ты всё равно достойна любви и уважения. Когда Людмила позволила себе быть женщиной, а не машиной для выполнения задач, она начала чувствовать внутреннюю силу, которая не зависела от внешних достижений. Она стала принимать решения, опираясь не только на разум, но и на свои чувства. Она научилась гово-

ритель «нет» без чувства вины, научилась защищать свои границы и уважать своё время. И самое главное – она начала любить себя такой, какая она есть. С каждым днём её внутренняя сила становилась всё более очевидной и естественной, она больше не чувствовала потребности в чьём-то одобрении. Женская сила стала её внутренним компасом, который всегда подсказывал ей правильный путь. Сила женщины – это не неуязвимость, не холодность и не безэмоциональность. Это способность чувствовать, жить с полным открытым сердцем, не закрываясь от мира. Это умение быть целеустремлённой, но в то же время сохранять мягкость, быть сильной, но не терять своей женственности. Внутренняя сила – это когда женщина осознаёт, что она уже целая, что она уже имеет всё необходимое для того, чтобы быть счастливой. И как только она принимает это осознание, сила начинает течь через неё, позволяя действовать с уверенностью и благородством, раскрывая её потенциал в полной мере. Эта сила не всегда приходит сразу. Она требует времени и терпения, требует внутренней работы и честности с собой. Но когда ты начинаешь раскрывать её, мир вокруг тебя начинает меняться. Ты начинаешь притягивать в свою жизнь людей и события, которые поддерживают твою силу и ценят её. Женщина, которая раскрыла свою истинную силу, становится не только источником вдохновения для других, но и становится по-настоящему счастливой, потому что она больше не ищет свою ценность вне себя – она находит её внутри.

Глава 5. Освобождение от прошлых травм

Когда мы оглядываемся назад, то часто видим не только радостные моменты, но и следы боли, оставленные временем. Эти травмы могут быть глубокими, как физические, так и психологические, и они часто становятся неотъемлемой частью нашего существования, даже если мы не осознаём их влияние. Когда мы переживаем боль, будь то утрата, предательство или неудача, наш внутренний мир изменяется. Мы становимся более осторожными, менее открытыми, а иногда и закрытыми, строя невидимую стену, чтобы защитить себя от повторного страха. Но со временем эта стена начинает давить на нас, мешая двигаться вперёд, и вот тут появляется вопрос: как освободиться от этих травм, чтобы жить полной жизнью? Марина, как и многие из нас, носила в себе тяжёлое наследие. Она пережила болезненный развод, который оставил в её душе глубокие шрамы. Весь её мир, который был когда-то полон мечт и любви, рухнул в один момент. Она чувствовала, что её сердце разрушено, и что оно не сможет восстановиться. Каждое новое утро было как очередной тяжёлый шаг через бурю. Сначала Марина пыталась игнорировать свои чувства, делая вид, что всё в порядке. Она сосредоточилась на работе, заботах о детях, стара-

ясь не думать о боли. Но с каждым годом её сердце всё больше закрывалось, и она понимала, что если не начнёт лечить свои раны, она навсегда останется в плену своего прошлого. Однажды, во время обычной вечерней прогулки, она заметила, как с каждым шагом чувствует тяжесть на сердце. Тот внутренний груз, который она тащила за собой, стал почти невыносимым. Она поняла, что не может продолжать жить, скрывая свою боль и пытаясь быть сильной для всех. Марина осознала, что ключ к освобождению лежит не в избегании боли, а в её принятии и прощении – прощении себя и тех, кто причинил ей боль. Процесс прощения был не мгновенным. В течение нескольких месяцев Марина проходила через все этапы: злость, печаль, разочарование. Она часами сидела в одиночестве, переживая снова и снова моменты своего разрушенного мира. Но с каждым разом её сердце становилось всё легче. Она позволяла себе плакать, позволяла себе чувствовать, и постепенно начала отпускать. Она поняла, что прощение – это не про то, чтобы забыть. Это про то, чтобы больше не держать себя в плену прошлого, не позволять травмам определять её настоящее. Для того чтобы освободиться от прошлых травм, нужно перестать быть их жертвой. Мы все знаем, что боль и страдание – это часть жизни, и они будут всегда. Но важно научиться отпускать их, иначе они начинают управлять нами, наши страхи становятся нашими спутниками, а не воспоминаниями. Путь к исцелению начинается с признания своих чувств, а не с их подавления.

Женщина, которая прошла через этот процесс, становится сильнее не потому, что избежала боли, а потому что она научилась с ней жить и двигаться дальше. Марина, отпустив свою боль, поняла, что она больше не живёт в прошлом. Она больше не была той женщиной, которая когда-то горевала по ушедшему. Она снова верила в себя, в свою способность любить, в свою ценность. Она стала открытой для новых возможностей, для новых отношений и, что самое главное, для себя. Освобождение от травм – это не о том, чтобы забыть, это о том, чтобы найти мир внутри себя. В тот момент, когда Марина смогла отпустить свою боль, она почувствовала свободу, как если бы её сердце наконец обрело крылья.

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.