

ЛУИСА ХЬЮЗ

КОГДА ТЫ
ПЕРЕСТАЁШЬ
ЖДАТЬ —
ТЫ НАЧИНАЕШЬ
ЖИТЬ

18+

Луиса Хьюз

**Когда ты перестаёшь
ждать ты начинаешь жить**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Когда ты перестаёшь ждать ты начинаешь жить / Л. Хьюз —
«Автор», 2025

Это книга о том моменте, когда женщина перестаёт зависеть от ожиданий — своих, чужих, навязанных обществом — и начинает жить так, как подсказывает её собственное сердце. Она помогает увидеть, как страхи, сомнения и старые сценарии удерживают нас в прошлом, и показывает путь к внутренней свободе, самопониманию и гармонии. Через честные размышления, жизненные истории и глубокие психологические наблюдения эта книга мягко, но уверенно ведёт читательницу к себе настоящей — той, что выбирает не ждать чьего-то разрешения, а жить своей жизнью уже сегодня.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1: Женщина и её внутренний мир: основа силы	7
Глава 2: Освобождение от страхов: как начать жить без оков	8
Глава 3: Зависимость и независимость: как найти баланс	9
Глава 4: Как научиться говорить «нет»: искусство личных границ	11
Глава 5: Сила женственности: как раскрыть свой потенциал	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Луиса Хьюз

Когда ты перестаёшь ждать ты начинаешь жить

Введение

Ты когда-нибудь ощущала, как время уходит, а жизнь словно проходит мимо, оставляя тебя в ожидании чего-то, что так и не случается? Ты ждёшь, что всё будет по-другому, что однажды, когда ты станешь достаточно хорошей, сильной или счастливой, то мир откроет перед тобой свои двери. Но, чем больше ты ждёшь, тем больше ощущаешь, как теряется твоя собственная энергия, как улучшаются внешние условия, но внутренняя пустота не исчезает. В поисках счастья ты продолжаешь жить чужими ожиданиями, забывая про свои собственные. Но что если, всё это время ты могла бы уже жить именно так, как хочешь? Как если бы ты не ждала, а уже начала действовать? Эта книга – не просто набор практических советов или теорий. Это приглашение к глубокому внутреннему путешествию. Путеводитель, который может стать для тебя не только источником вдохновения, но и толчком к трансформации. Мы будем идти по пути, который поможет избавиться от всех иллюзий и страхов, лишающих нас настоящей жизни. Мы поговорим о том, как перестать быть заложницей своих ожиданий, как перестать искать внешнюю опору в других людях и обстоятельствах. Вместо этого мы будем искать силу внутри себя. Многие женщины, как и ты, проживают свою жизнь, но не чувствуют её полноту. Существует стойкое ощущение, что они стоят на месте, что их жизнь вращается вокруг чужих потребностей и желаний, и что их собственные мечты и цели откладываются на потом, на «когда-нибудь». Мы все переживаем моменты сомнений и неуверенности. Мы боимся сделать первый шаг в неизвестность, потому что нам кажется, что мир слишком велик и слишком сложен для нас. Но это лишь иллюзия, которая держит нас в плену страха и самосомнений. Ты думаешь, что должна ждать идеальных условий: когда ты будешь достаточно уверенной, когда получишь одобрение, когда накопишь достаточно знаний или опыта. Но на самом деле это не время, а твоя готовность жить по-настоящему определяет, когда начнётся твоя трансформация. Мы все заблуждаемся, полагая, что счастье, успех или внутренний мир появятся, когда мы достигнем какого-то заранее установленного момента. Однако настоящая жизнь начинается тогда, когда мы перестаём ждать. Когда мы перестаём искать причины, чтобы откладывать свои мечты, когда перестаём искать оправдания, чтобы не двигаться вперёд. Ты способна быть счастливой прямо сейчас. Ты способна сделать свою жизнь яркой и насыщенной, даже если условия далеко не идеальны. Ведь счастье – это не состояние, которое появляется в момент, когда наступит «правильное время», а процесс, который начинается внутри тебя, прямо здесь и сейчас. Всё, что тебе нужно – это начать. Начать с себя. И, как бы странно это ни звучало, когда ты перестаёшь ждать, ты начинаешь жить на полную катушку. Ты начинаешь искать возможности, а не оправдания. Ты начинаешь видеть чудеса в обыденных вещах, потому что внутри тебя уже происходит настоящая трансформация. В этой книге ты найдёшь не только идеи и концепции, но и конкретные шаги, которые помогут тебе выйти из этого состояния ожидания, перестать жить чужими мечтами и начать строить свою собственную реальность. Это книга о том, как обретать силы в самых трудных ситуациях, как освободиться от оков прошлого и двигаться вперёд, не оглядываясь на препятствия. Каждая глава будет посвящена определённой теме, которая поможет тебе раскрыть свой потенциал и начать действовать. Мы будем работать с теми внутренними блоками, которые мешают тебе идти в свою сторону, и заменим их на мощные инструменты для реализации твоих желаний и мечт. Ты готова сделать

первый шаг? Потому что, когда ты перестаёшь ждать, ты начинаешь жить. И это будет твоё настоящее начало.

Глава 1: Женщина и её внутренний мир: основа силы

Мы часто недооценим силу, которая заключена в нашем внутреннем мире. Вместо того чтобы опираться на себя, женщины склонны искать поддержку в других людях, обстоятельствах или даже в идеях, которые нас окружают. Сколько раз ты обращалась к друзьям за советом, надеясь, что кто-то другой покажет тебе путь? Или сколько раз ты ставила на первое место мнение окружающих, забывая про своё собственное? Это происходило не потому, что ты не ценишь себя, а потому, что ты не осознавала всю глубину и важность того, что заключено внутри тебя. Всё, что тебе нужно, уже есть – внутри тебя. Это и есть твоя истинная сила. Порой кажется, что мы обречены искать решения вне себя, потому что так гораздо проще. Мы верим, что счастье можно найти в чужих руках, что успокоение и уверенность придут, если кто-то или что-то изменится в нашем окружении. Но на самом деле всё наоборот. Мы забываем, что именно внутреннее состояние определяет, как мы воспринимаем и реагируем на внешние события. В жизни каждой женщины бывают моменты, когда она чувствует себя потерянной, когда кажется, что всё идет не так. Я помню, как одна моя знакомая, Алина, после очередной неудачной попытки наладить отношения, впала в депрессию. Она искала в других людях то, чего ей не хватало внутри. Она думала, что, найдя «правильного человека», она станет счастливой. Но когда этот человек её покинул, она снова оставалась в пустоте. Месяцы она пыталась заполнить это пространство, но понимала, что внешние источники не могут дать ей того, что на самом деле ей нужно. Тот момент, когда Алина впервые осознала, что её счастье зависит не от внешних обстоятельств, а от её внутреннего состояния, стал переломным. Это было не просто осознание, это было настоящее откровение. Она начала работать над собой, изучать свои потребности, страхи, эмоции. Вместо того чтобы ждать изменений от окружающих, она изменила своё восприятие и отношение к себе. Это был долгий и непростой процесс, но постепенно, шаг за шагом, Алина начала ощущать силу, которая была внутри неё всё это время. Она не искала кого-то, кто бы заполнил её пустоту. Она начала заполнять её сама. И это было начало её нового пути. Каждая женщина, независимо от обстоятельств, может стать сильной, уверенной и независимой. Важно только научиться доверять себе, своим мыслям и решениям. Твоя внутренняя сила не зависит от того, что ты делаешь, а от того, как ты воспринимаешь мир и себя в этом мире. Чтобы стать сильной, нужно начать с самого главного – с уважения к себе. Это не значит, что ты должна быть идеальной или безошибочной. Это значит, что ты должна принимать себя такой, какая ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Это понимание открывает дверь к истинной внутренней силе. Женщина, которая начинает осознавать свою ценность и уникальность, становится источником силы для себя и других. Она не ищет подтверждения своей значимости извне, потому что она уже знает, что она ценна. Её уверенность не зависит от того, что говорят о ней люди. Она действует изнутри, а не по внешним указаниям. Путь к этой внутренней силе начинается с маленьких шагов – осознания, принятия и любви к себе. Это не случается за один день, но каждый день, когда ты даёшь себе право быть собой, ты становишься всё сильнее. В этом и заключается истина: сила женщины не в том, что она делает для других, а в том, что она делает для себя.

Глава 2: Освобождение от страхов: как начать жить без оков

Страх – это тень, которая преследует нас везде: в выборе профессии, в отношениях, в новых начинаниях. Он сидит в нашем сознании и нашептывает, что мы недостаточно хороши, чтобы что-то изменить. Мы боимся того, что не можем контролировать, боимся неизвестности, боимся неудач и разочарований. Эти страхи могут сковывать нас, удерживать на месте, в состоянии ожидания. Но что если я скажу тебе, что страх – это не враг? Что он всего лишь сигнал, что ты стоишь на пороге перемен, и всё, что тебе нужно – это сделать шаг через него? Я помню момент, когда моя подруга Оля, уверенная в том, что её жизнь никогда не изменится, впервые решила пойти на новый курс по личностному развитию. Она долго сопротивлялась, переживая, что не справится, что ей будет тяжело, что она не заслуживает изменений в своей жизни. Когда она всё-таки переступила через себя и записалась, в её глазах была смесь волнения и страха. Но то, что произошло потом, стало для неё настоящим открытием. Через несколько недель обучения она заметила, как меняется её восприятие мира. Страхи, которые когда-то казались непреодолимыми, начали ослабевать. Они продолжали существовать, но больше не диктовали её действия. Оля поняла важную истину: страх – это не нечто, что нужно избегать, это сигнал, что настало время для роста. Если страх не парализует, если ты не позволяешь ему управлять тобой, он становится твоим другом, помогающим двигаться вперёд. Этот опыт, который пережила Оля, является типичным для многих женщин. Мы часто боимся перемен, потому что они неизбежно влекут за собой выход из зоны комфорта. Мы боимся остаться одни, боимся потерять стабильность, боимся, что не сможем справиться с новым вызовом. Но все эти страхи, как и все чувства, имеют временную природу. Они существуют только до тех пор, пока ты не решишься сделать шаг в неизвестность. Я знаю женщину, которую звали Наташа. Она несколько лет оставалась в отношениях, которые её угнетали. Страх перед одиночеством, перед тем, что она не справится одна, удерживал её в этом токсичном союзе. Она думала, что не найдёт ничего лучшего, что её жизнь будет пустой, если она разорвёт эти отношения. Но однажды, в самый трудный момент, Наташа осознала: её страхи – это не её реальность, это просто отражение её внутренних убеждений. Она решила оставить привычные схемы и столкнуться с этим страхом лицом к лицу. И именно тогда, когда она сделала решительный шаг, когда освободилась от зависимости, её жизнь начала меняться. Страх перестал быть ей властен, и она поняла, что именно через этот страх она нашла свою настоящую силу. Освобождение от страхов – это процесс, который требует мужества. Но это не означает, что страх исчезает. Он не уходит, как будто его никогда не было. Вместо этого, ты начинаешь видеть его как естественную часть твоего пути, как что-то, что помогает тебе понимать, насколько важно для тебя то, что ты хочешь сделать. Это как компас, который указывает на твои истинные желания и потребности. Когда ты не боишься встречаться с этим страхом, когда ты начинаешь двигаться через него, ты обнаруживаешь, что этот страх не так велик, как ты себе его представляла. В жизни каждого человека есть момент, когда нужно делать выбор: жить по старым привычкам или рискнуть и сделать шаг в новую реальность. Когда ты перестаёшь избегать страха, ты перестаёшь жить по чужим правилам. Ты начинаешь действовать по своему внутреннему компасу, и это даёт тебе свободу. Ты начинаешь жить, а не просто существовать. Ты обнаруживаешь, что мир полон возможностей, если ты только перестанешь бояться их. Страх – это не тот враг, которого нужно бояться. Это тот друг, который указывает тебе путь, но только ты решаешь, идти ли по нему. И когда ты сделаешь этот шаг, ты поймёшь, что свобода всегда была внутри тебя.

Глава 3: Зависимость и независимость: как найти баланс

Сколько раз ты чувствовала, что зависишь от кого-то? Это может быть кто-то близкий, партнер, родители, друзья или даже работа. Ты хочешь быть независимой, но в какой-то момент начинаешь замечать, как легко твои собственные желания растворяются в потребностях других людей. Ты забываешь о себе, чтобы угодить, ради других людей, ради их признания, внимания или любви. И вдруг, спустя время, ты осознаешь, что не знаешь, кто ты на самом деле, что тебе нужно, и что ты ждешь от этой жизни. Ты будто потеряла себя в процессе постоянных жертв и компромиссов. Я помню, как Лена, моя подруга, однажды открыла мне глаза на этот процесс. Она была в отношениях с мужчиной, который, казалось бы, был для неё всем. Они жили вместе, строили планы, и она часто говорила мне, что её жизнь полностью зависит от него. Лена часто отказывалась от своих желаний, чтобы угодить ему. Она перестала заниматься тем, что раньше приносило ей радость, перестала развиваться в своей карьере и увлечениях, потому что чувствовала, что её счастье полностью связано с его настроением и мнением. Как только что-то не так в их отношениях, Лена теряла уверенность, начинала сомневаться в себе и ощущала внутреннюю пустоту. Но однажды, когда она открыто поговорила со своим партнером о своих чувствах, она поняла, что вся её жизнь была основана на том, чтобы делать всё ради него. Она не искала свою собственную реализацию, не искала того, что бы наполнило её внутренний мир. Всё было построено на внешнем подтверждении и страхе быть отвергнутой. В этот момент Лена осознала важную истину: зависимость от другого человека разрушает её собственную идентичность. Она начала понимать, что её жизнь не должна вращаться вокруг чьих-то ожиданий. И вот здесь начинается настоящий путь: в поисках баланса между зависимостью и независимостью. Зависимость – это не только в отношениях с партнерами. Это может быть зависимость от чужих мнений, от желаний окружающих, от образов, которые навязаны обществом. Когда ты основываешь свою самооценку на внешних факторах, ты теряешь способность чувствовать себя полноценной, независимой личностью. И если ты постоянно ожидаешь одобрения извне, то ты не позволяешь себе быть настоящей. Это как стоять на месте, ожидая, что кто-то подаст тебе руку и потянет вверх, вместо того чтобы подняться самой. Я помню, как однажды на тренинге я услышала историю женщины, которая, несмотря на свои огромные успехи в карьере, чувствовала, что её жизнь пустая. Она рассказывала, как много раз она шла на уступки, стараясь угодить своим коллегам и начальству, настраивая свою жизнь по чужим стандартам. Она боялась, что если она начнёт действовать по своему, её не будут уважать, её не примут. Она настолько привыкла зависеть от мнения других, что уже не могла поверить в свою силу и самостоятельность. Но, когда она приняла решение делать выбор в свою пользу, освобождая себя от этой зависимости, её жизнь начала меняться. Она вернулась к себе, к своим ценностям и желаниям, и именно тогда она начала чувствовать настоящую свободу. Этот момент был переломным, потому что она начала строить свою жизнь, исходя из своих потребностей, а не чужих ожиданий. Независимость – это не значит одиночество. Это значит способность стоять на своих ногах, понимать свои желания и выбирать путь, который соответствует твоим внутренним убеждениям. Это означает быть честной с собой, принимать свои желания и принимать ответственность за свою жизнь. Независимость не всегда легко даётся, особенно если долгое время ты зависела от мнений окружающих. Но этот путь необходим для того, чтобы ты могла по-настоящему быть собой, а не тем, кем тебя пытаются сделать другие. Важным моментом на пути к независимости является способность поставить свои желания и потребности на первое место. Это не эгоизм, это умение быть честной с собой. Ты не можешь быть настоящей для других, если не будешь настоящей для себя. Тот момент,

когда ты перестаёшь бояться быть собой, – это и есть тот самый момент, когда ты обретаешь независимость. Когда ты перестаёшь зависеть от чужого одобрения, тебе открывается целый мир возможностей и самореализации. Но эта независимость не исключает близости с другими людьми. Наоборот, настоящая близость возможна только между людьми, которые полностью принимают и уважают себя. Когда ты независима, ты можешь позволить себе быть уязвимой и открытой для других, потому что ты не боишься потерять свою идентичность. Ты уже знаешь, кто ты, и знаешь, что тебя нельзя изменить или подстроить под чужие стандарты. Это настоящая сила, которая строит гармоничные и уважительные отношения с собой и окружающими.

Глава 4: Как научиться говорить «нет»: искусство личных границ

Сколько раз в своей жизни ты говорила «да», когда на самом деле внутри тебя звучало негодование? Сколько раз ты соглашалась с тем, что тебе не нужно, что тебя изматывает, потому что боялась обидеть других или почувствовать себя плохой? Признаюсь, я сама переживала этот момент много раз. Были моменты, когда я соглашалась помогать, когда у меня не было сил, потому что боялась, что меня осудят, что подумают, что я эгоистка. Это было связано не только с людьми, но и с обязанностями, которые я брала на себя, с проектами, которые мне не нравились, с отношениями, которые не давали мне ничего, кроме усталости. И все это только потому, что я не умела сказать «нет». Я не умела защищать свои границы, потому что верила, что если я откажусь, я буду выглядеть жестокой или неприязненной. Вспоминаю, как несколько лет назад, моя коллега Наталья постоянно просила меня помочь с её проектами, даже когда я сама была на грани выгорания. Она была замечательным человеком, и мне всегда хотелось помочь, но со временем я начала замечать, что я теряю себя. Я забывала о своих собственных целях, о том, что мне нужно для восстановления сил, и начала работать только для того, чтобы удовлетворить её ожидания. Я не могла сказать «нет», потому что, по сути, я не умела отделять свои желания от чужих. Я позволяла другим людям диктовать моё время и энергию. Однажды, после особенно тяжёлого дня, я поняла, что если я продолжу так жить, я потеряю себя, свою энергию, свою цель. Это был момент осознания, когда я впервые задала себе вопрос: почему я боюсь сказать «нет»? Почему я позволяю чужим запросам вытягивать из меня силы? Ответ был очевиден – я боялась разочаровать. Боялась, что если я откажусь, то меня будут считать неблагодарной, эгоистичной, неуважительной. И мне было трудно осознать, что для того, чтобы быть уважительной к себе, нужно уметь сказать «нет». Лишь тогда, когда я поняла, что уважение к себе начинается с умения защищать свои границы, я начала учиться этому искусству. Говорить «нет» – это не значит быть жестокой или бесчувственной. Это значит быть честной с собой и с другими. Когда ты говоришь «да» всем вокруг, ты говоришь «нет» себе. Ты говоришь «нет» своему времени, своему здоровью, своему внутреннему состоянию. Учиться говорить «нет» – это не просто навык, это проявление уважения к себе, признание того, что ты не обязана удовлетворять все чужие ожидания. Это акт силы, потому что только тот, кто уважает свои границы, может искренне и с любовью относиться к окружающим. Один из моих знакомых, Сергей, поделился своим опытом, как ему удалось научиться отказывать. Он работал в очень требовательной среде, где коллеги постоянно перекладывали на него свои обязанности. Он долгое время соглашался делать их работу, потому что не хотел выглядеть плохим человеком. Но, в какой-то момент, он понял, что это разрушает его отношения с близкими, заставляет его постоянно чувствовать усталость и раздражение. Он принял решение изменить свою жизнь. Вначале это было сложно. Он чувствовал вину, когда отказывался, но с каждым разом ему становилось легче. И вот однажды он сказал своему начальнику: «Я не могу это сделать, у меня нет времени и сил». Его начальник был удивлён, но Сергей почувствовал облегчение. Он был удивлён, насколько легче стало жить, когда он начал уважать свои личные границы. Говорить «нет» – это не только о том, чтобы отказывать, когда тебе что-то не нравится. Это умение оставаться честным с собой в любых ситуациях. Это не значит, что ты должна быть непреклонной или жестокой. Это значит, что ты можешь сказать «нет», оставаясь доброй и уважающей себя женщиной. Когда ты говоришь «нет» в один момент, ты создаёшь пространство для того, чтобы сказать «да» себе, своим желаниям и нуждам. Ты перестаёшь жить в постоянной борьбе с собой и другими, когда понимаешь, что ты достойна того, чтобы твои собственные границы уважали. В мире, где так много людей, которые ждут от нас

чего-то, важно помнить, что настоящая сила заключается в том, чтобы не бояться отказывать. Говорить «нет» – это не отказ от других, а возможность вернуть себе свою жизнь и своё пространство. Это не про агрессию, это про уважение к своим собственным потребностям. Это про то, чтобы сказать себе: «Я заслуживаю счастья, покоя и уважения. Я могу быть полезной и любимой, но при этом я имею право на отдых и свои границы». И именно в этом процессе ты начинаешь по-настоящему ценить себя и свою жизнь.

Глава 5: Сила женственности: как раскрыть свой потенциал

Женственность. Это слово вызывает в нас самые разные ассоциации – от элегантности и мягкости до силы и глубины. Но что на самом деле скрывается за этим понятием? В нашем обществе существует множество стереотипов о том, что значит быть женственной. Часто это сводится к внешним атрибутам – красивым платьям, макияжу, хрупким манерам. Однако истинная женственность, как я поняла со временем, не заключается в том, что ты носишь или как ты выглядишь. Это не внешний образ, а внутреннее состояние, которое наполняет тебя изнутри и влияет на то, как ты взаимодействуешь с миром. Вспоминаю одну встречу с моей подругой Татьяной, которая долгое время боролась с ощущением собственной незначимости. Она была успешным юристом, с яркой карьерой, но на личном фронте всё не складывалось. Она говорила мне, что её работа была её единственным способом доказать, что она достойна уважения. В отношениях с мужчинами Татьяна всегда чувствовала, что должна быть сильной, независимой, не показывать уязвимости. Она искала партнеров, которые могли бы поддержать её, но в то же время никак не могла позволить себе быть слабой или зависимой от них. «Я не могу позволить себе быть женщиной, которая нуждается в мужчине», – говорила она мне. И, если честно, её слова звучали как вызов. Как будто женственность была чем-то постыдным, чем-то, что нужно скрывать под маской успеха и силы. Но с каждым годом её внутреннее напряжение нарастало. Она ощущала, как сдавливает её собственная борьба за независимость, как её эго начинает диктовать, что она должна быть всегда на высоте, всегда идеальной. Татьяна пыталась быть для окружающих примером успешной и самодостаточной женщины, но это не приносило ей радости. Она всё больше отдалялась от своей истинной природы, забывая, что женственность – это не про борьбу, а про гармонию. Тогда я предложила ей просто попробовать расслабиться. Не в том смысле, чтобы отказаться от своих целей, но в том, чтобы отпустить контроль. Чтобы позволить себе быть слабой, уязвимой, позволить себе принимать помощь. Сначала это было трудно. Она долго сопротивлялась, не верила, что, раскрыв свою женственность, можно стать ещё сильнее. Но шаг за шагом Татьяна начала открывать для себя другие аспекты своей личности. Она начала заботиться о себе, позволять себе время для отдыха, для того чтобы быть женщиной, а не всегда строить стену из своих достижений. Через несколько месяцев, она уже была совсем другой. Она больше не пыталась быть сверхсильной, она приняла свою слабость и нежность, как важную часть себя. Это не сделало её менее успешной или уверенной, наоборот, она начала ощущать внутреннюю силу, которой не было в её жизни раньше. Она научилась быть женщиной в полном смысле этого слова, и именно это позволило ей гармонично строить отношения и на работе, и в личной жизни. Женственность – это не про подчинение или слабость, как часто считают в обществе. Это про глубокое осознание своей силы, которая не нуждается в доказательствах. Это про способность чувствовать и понимать, когда нужно быть мягкой, а когда – сильной. Женственность – это не поляриность, это баланс. Женщина, которая раскрывает свою истинную женственность, может быть в то же время решительной и уязвимой, спокойной и страстной, независимой и открытой для любви. Когда ты позволяешь себе быть женщиной, ты открываешь перед собой целый мир возможностей. Женщина, которая не боится быть собой, без необходимости скрывать свои слабости, начинает излучать ту невидимую силу, которая притягивает. Эта сила не заключается в стремлении угодить или следовать чьим-то ожиданиям. Это сила, основанная на том, чтобы быть в гармонии с собой, любить себя и позволять себе быть той, кто ты есть, в любой ситуации. Женственность – это не маска, это сущность, которая живёт в каждой женщине, готовая раскрыться, когда ты перестаёшь бояться её. Ты можешь быть женщиной в полном смысле этого слова, не теряя свою силу и

уверенность. Женственность – это не слабость, это способность принимать жизнь такой, какая она есть, с её радостями и трудностями, и находить в этом свою гармонию. Важно научиться принимать себя такой, какая ты есть, со всеми твоими особенностями, и не бояться проявлять свою истинную сущность миру. Когда ты раскрываешь свою женственность, ты не только становишься более привлекательной для окружающих, но и начинаешь привлекать в свою жизнь больше гармонии, любви и понимания.

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.