

ЛУИСА ХЬЮЗ

КОГДА  
ЖЕНЩИНА  
ПЕРЕСТАЁТ  
ЗАТУХАТЬ

18+

Луиса Хьюз

**Когда женщина перестаёт затухать**

«Автор»

2025

**Хьюз Л.**

Когда женщина перестаёт затухать / Л. Хьюз — «Автор», 2025

Эта книга — честный и глубокий разговор о том, что происходит с женщиной, когда её внутренний свет начинает тускнеть под грузом обязанностей, ожиданий и постоянной гонки за чьими-то стандартами. Она о том, как женщина теряет себя — и как находит снова. О возвращении к истинным желаниям, о восстановлении энергии, о силе мягкости и уязвимости, о смелости выбирать себя и свою жизнь. Книга помогает увидеть, где именно женщина перестаёт жить для себя, и показывает путь к тому моменту, когда она вновь загорается — ярко, полностью, без разрешения извне. Это история пробуждения, внутренней свободы и силы, которые всегда были внутри, но ждали, когда их услышат.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Затмение внутреннего света: почему женщины теряют себя	6
Глава 2. Психология женского счастья: как перестать искать его вне себя	8
Глава 3. Границы как основа женской силы: почему важно научиться говорить «нет»	10
Глава 4. Восстановление после стресса: как вернуть себе спокойствие и баланс	12
Глава 5. Преодоление прокрастинации: как начать действовать и не откладывать	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Луиса Хьюз

## Когда женщина перестаёт затухать

### Введение

Женщинам всегда сложно признаться себе в том, что они потеряли себя. Мы привыкли быть сильными, поддерживать всех вокруг, заботиться о других, но забываем о собственных потребностях, о том, что в первую очередь нужно быть в гармонии с собой. Мы тратим дни и годы на выполнение чужих ожиданий, пытаемся соответствовать образам, которые навязываются обществом, семьей, друзьями, а в какой-то момент вдруг осознаем, что потеряли свой внутренний свет. Мы забыли, как ощущается внутреннее вдохновение, как звучит наша душа, когда она полна радости и жизненной силы. Вместо этого мы чувствуем усталость, апатию, растерянность. Иногда кажется, что ты просто проживаешь день за днем, словно тень самой себя. Каждый из нас сталкивается с периодами, когда жизнь словно затмевалась, когда внутренний свет тускнеет, а уверенность растворяется. Это могут быть стрессы на работе, сложные отношения, личные потери или просто накапливающаяся усталость от повседневных забот и обязательств. Женщины особенно склонны переживать такие периоды, ведь на их плечах зачастую лежит множество ролей – матери, супруги, профессионала, подруги. Но что случается, когда эти роли становятся слишком тяжелыми? Когда уходит энергия, когда забвение собственного "я" становится привычным состоянием? Как вернуться к себе, как восстановить утраченные силы? Эта книга о том, как научиться перестать затухать. Это не просто теоретическое руководство, а настоящая трансформация, которая начинается с осознания того, что каждый из нас достоин быть живым, настоящим, полным энергии и радости. В мире, где женщины часто играют роль того, кто всегда должна быть "на высоте", важно понять, что истинная сила заключается не в безграничной отдаче, а в умении заботиться о себе, в восстановлении баланса между собой и миром, в способности позволить себе быть настоящей, а не идеальной. Истинное счастье невозможно без самопринятия, без того, чтобы поверить в себя, без того, чтобы вернуть контроль над своей жизнью. Здесь мы будем говорить о том, как научиться устанавливать границы, как научиться слушать свою интуицию и доверять своим ощущениям, как научиться заботиться о себе и своем здоровье. Мы разберемся в том, как научиться быть честными с собой и перестать бояться перемен. Каждая глава этой книги посвящена шагам, которые помогут вам выйти из состояния выгорания и снова почувствовать, как ваш внутренний свет начинает сиять. Эта книга не обещает мгновенных решений, но она покажет вам путь, который может привести к настоящему обновлению. Задача этой книги – дать вам возможность вернуться к себе, возродить свою внутреннюю силу и научиться быть женщиной, которая не просто выживает, но живет по-настоящему, с любовью и уважением к себе. Прочитав эту книгу, вы обретете возможность не просто существовать, а жить ярко, сильно и свободно.

## Глава 1. Затмение внутреннего света: почему женщины теряют себя

Каждая женщина хоть раз в жизни испытывает это чувство – будто ты погружаешься в темный туннель, где вокруг нет света, и ты не видишь выхода. Вроде бы все идет, как обычно: работа, дом, дети, заботы, обязательства. Но с каждым днем кажется, что ты все дальше от того состояния, когда жизнь была яркой, полной, когда в тебе горел этот внутренний свет, который невозможно объяснить словами. Ты просто ощущала себя живой. А теперь – пустота. Это не приходит внезапно. Чаще всего женщина теряет себя незаметно. В одном месте она жертвует собой ради близких, в другом – ставит чужие потребности на первый план. Сначала ты радуешься маленьким успехам других, довольствуешься тем, что окружающие счастливы, ведь ты сделала для этого все возможное. Ты воспитываешь детей, поддерживаешь партнера, выполняешь свою работу на высшем уровне, при этом не осознавая, что свою собственную жизнь откладываешь на потом. Ты будто стала тенью собственной личности. История Ирины – яркий пример. Она была женщиной, которая всегда заботилась о других. Все свои силы она трагично тратила на семью, на карьеру, на общественную деятельность. Она всегда думала, что если она не будет делать все для других, то не будет хорошей женой, хорошей матерью, хорошим коллегой. Она целиком растворялась в этих ролях, при этом забывая, что есть еще и Ирина – личность, независимая от всех этих обязанностей. Все больше и больше она начала ощущать, как теряет себя, но, продолжая с головой уходить в заботы о других, думала, что когда-то вернется в свою жизнь, когда все закончится. Она почувствовала, что ее свет тускнеет, когда однажды, проснувшись утром, поняла, что не знает, чего хочет сама. Печально, но верно – она не знала, каково ей, что ее радует, что вызывает у нее восторг. Единственное, что она чувствовала, это бессилие и усталость. Ирина уже не помнила, когда последний раз занималась чем-то, что приносило ей радость, когда она могла просто побыть одна, без внешних обязанностей и ожиданий. Она не осознавала, как важно быть в гармонии с собой, пока не пришел момент, когда силы просто иссякли. Что происходит с женщиной, когда она теряет свой внутренний свет? Это не просто усталость. Это потеря связи с собой, с теми истинными желаниями и мечтами, которые были внутри, но постепенно затмевались заботами о других. Когда мы теряем себя, мы не просто забываем о собственных потребностях. Мы перестаем верить в собственную ценность, в свои силы. В этот момент важно понять: если мы не заботимся о себе, если не наполняем себя изнутри, то мы не можем быть хорошими для других. Мы не можем быть настоящими партнерами, матерями, друзьями, если в нас нет этого света. Внутренний свет – это не просто метафора. Это наша энергия, наше ощущение силы и уверенности. Когда мы его теряем, начинаем делать все на автомате, а жизнь превращается в череду обязательств, без радости и вдохновения. Тот свет, который был внутри, начинает тускнеть, а мы становимся как бы «бледными копиями» самих себя. Важно понять, что никто не виноват в этом процессе. Мы не можем все время быть в огне, не испытывая перегрева. Мы не можем отдавать, не наполняясь сами. Этот процесс затмения – не результат слабости, а, наоборот, нашего стремления быть идеальными, выполнять все до мелочей. И именно здесь заключается ключевая проблема: идеализация себя, своей роли, желания угодить – все это вымывает нас, оставляя пустоту. Женщина, которая живет только ради других, теряет контакт с собой, и этот процесс может быть почти незаметным, но в какой-то момент ты оказываешься в темной комнате без огня. Но потеря света – это не конец. Это начало. Осознание того, что ты больше не чувствуешь себя живой – это первый шаг к восстановлению. Этот момент, когда ты наконец признаешь, что нуждаешься в переменах, может быть точкой отсчета для трансформации. Именно тогда, когда ты осознаешь свою пустоту, открывается путь к восстановлению. Ты уже не сможешь быть прежней, но

можешь стать новой – яркой, живой, целеустремленной, наполненной. И путь этот начинается с одного важного шага: признания, что ты тоже заслуживаешь заботы, что твои чувства, твои желания, твои мечты имеют значение. Тогда ты снова начнешь светиться, начиная с себя.

## **Глава 2. Психология женского счастья: как перестать искать его вне себя**

Счастье часто воспринимается как нечто внешнее, что можно найти или получить. Мы ищем его в отношениях, в успехах, в признании, в покупках или путешествиях. Нас учат, что если мы получим что-то, чего нам не хватает, мы станем счастливыми. Это порочный круг, из которого трудно выбраться. Мы начинаем думать, что если партнер будет любить нас больше, если мы достигнем карьерных высот, если дети вырастут успешными, то тогда-то мы и будем счастливы. Но вот парадокс: даже когда эти внешние вещи вроде бы сбываются, удовлетворение оказывается временным. Мы все равно чувствуем, что чего-то не хватает, что наше счастье зависит от чего-то другого, что мы не можем контролировать. Видеть счастье как результат внешних факторов – значит постоянно оставлять себя в положении ожидания, в поиске, который никогда не заканчивается. Это состояние знакомо многим женщинам, и оно тяжело. Кажется, что ты не можешь найти внутреннюю гармонию, потому что не хватает чего-то важного, не хватает внешних обстоятельств, которые в нашей голове должны были бы сделать нас счастливыми. Вспоминаю разговор с Наташей, подругой из старых лет. Она всегда была на бегу – не успевала поесть, не высыпалась, не находила времени для себя. Она искала счастье в том, чтобы сделать идеальную карьеру, быть идеальной матерью и супругой. Она говорила мне: «Я работаю над собой, ведь когда дети вырастут, когда мы с мужем будем больше времени проводить вместе, тогда я смогу немного расслабиться». Но годы шли, а она не могла найти того состояния покоя. Ее счастье всё время откладывалось на «потом». И вот однажды, после одной беседы, я поняла, что Наташа на самом деле не искала счастье в детях или в работе. Она просто не умела быть счастлива сама по себе, без условий. Проблема не в том, что мы ищем счастье в других людях или обстоятельствах. Проблема в том, что мы ставим свою жизнь и своё счастье в зависимость от внешнего мира, забывая, что настоящая сила заключается в том, чтобы быть счастливыми именно в данный момент. Это не значит, что нужно игнорировать сложности или пренебрегать жизненными обязанностями, но когда мы не умеем радоваться самим себе, своему существованию, мы продолжаем бегать в поисках чего-то, что, по сути, всегда было в нас. Счастье – это не состояние, которое можно «достигнуть», как цель. Это способность быть в мире с собой, это умение наслаждаться тем, что происходит здесь и сейчас. Вспоминаю момент, когда сама поняла, что все эти годы пыталась найти счастье в будущем. Когда я вышла из этой ловушки ожиданий и научилась быть счастливой прямо в процессе жизни, вместо того чтобы ставить его на неясное «потом», я почувствовала освобождение. Простой пример из моей жизни. Несколько лет назад я сидела в кафе, за чашкой чая, и чувствовала, как мир вокруг продолжает нести меня, а я почти не ощущала его. Я застряла в размышлениях о будущем, планах и ожиданиях. Но в какой-то момент, когда я посмотрела в окно и увидела, как падает дождь, как люди спешат по делам, как одна женщина с дочкой ловит их в складки зонта, я вдруг осознала: я настолько устала от этого постоянного гона за чем-то, что не замечала, как много хорошего есть прямо сейчас. Я поняла, что счастье – это не финал. Это не то, что ты получаешь после того, как всё будет идеально. Это процесс, в котором мы живем. Этот момент стал для меня поворотным. Я поняла, что научиться быть счастливой – значит освободиться от вечного ожидания. Я перестала ставить своё счастье в зависимость от внешних обстоятельств и начала работать над тем, чтобы просто быть благодарной за каждый момент жизни, за каждый шаг, за каждую встречу и за то, что я есть. Этот процесс стал искренним и глубоким. Я начала наслаждаться тем, что есть, вместо того чтобы фокусироваться на том, чего у меня нет. Счастье – это внутреннее состояние, которое рождается, когда мы принимаем себя, когда позволяем себе быть настоящими, без масок и ожиданий. Женщина, которая научилась быть счастлива

не от того, что происходит с ней, а от того, как она сама относится к своей жизни, становится источником света для окружающих. Она больше не ищет внешних подтверждений своей ценности. Она уже знает, что она ценна, потому что просто существует. Когда мы начинаем искать счастье внутри себя, открывается невероятное пространство для изменений. Мы перестаем ощущать себя жертвами обстоятельств и становимся творцами своей жизни. Мы учимся быть счастливыми сейчас, в этом моменте, независимо от того, что происходит вокруг.

### **Глава 3. Границы как основа женской силы: почему важно научиться говорить «нет»**

Весь наш жизненный путь часто проходит через призму того, насколько легко или трудно мы устанавливаем границы. Мы растем, обучаемся, строим отношения, но при этом нас редко учат, что умение ставить границы – это не просто проявление силы, а фундаментальный акт самоуважения. Мы часто говорим «да», потому что нам хочется угодить, потому что мы не хотим разочаровать, потому что боимся, что нас не поймут. Мы думаем, что, отказав, будем восприниматься как эгоистки или жестокие люди. Но на самом деле истинная сила заключается в способности сказать «нет», когда это необходимо. Это умение не только защищает нас от чрезмерных нагрузок, но и помогает сохранить внутреннюю целостность. Многие женщины могут не заметить, как часто их жизнь становится похожей на бесконечную череду уступок, когда их желания и потребности уходят на второй план. Это может быть и в отношениях с партнерами, и в работе, и в семейных обязательствах. Мы как бы растворяемся в нуждах других, забывая, что право на свою жизнь, на собственные потребности и желания – это не привилегия, а обязанность. Но не сразу замечаем, как перегружаемся, как в какой-то момент все становится невыносимо тяжело. И вот тогда наступает момент, когда необходимо разобраться: что же я делаю со своей жизнью, почему я так часто забываю о себе? Помню, как однажды меня осенило, когда я столкнулась с ситуацией, которая была для меня важной в плане самоуважения. Моя подруга, Света, с которой я давно не общалась, попросила меня помочь ей с организаторской частью ее большого мероприятия. Я долго думала, потому что у меня было много других дел, но по старой привычке решила, что не могу отказать, ведь я должна быть поддерживающей и отзывчивой. Я вложила в организацию много сил, времени, энергии, и в конце концов не заметила, как я сама стала жертвой этой ситуации. Что оказалось важным? Я не позволила себе даже спросить, а что же я получу взамен? Я не установила границы. Мое внутреннее состояние уже давно было истощено, но я все равно продолжала отдавать. Это было не из любви к подруге, а скорее из чувства долга, из желания соответствовать тому, что я себе сама придумала: что «нельзя» отказывать, что «я должна» быть полезной. Когда мероприятие прошло, я почувствовала, что потратила не просто свои силы, но и душевное пространство. Света была благодарна, но я понимала, что сама осталась с пустотой. Я так старалась не разочаровать, что совершенно не думала о том, что мне нужно и что я готова отдать. Момент с отказом был невозможен для меня. Но в этом процессе я поняла одну важную вещь: когда мы не ставим границы, когда не говорим «нет», мы открываем двери для того, чтобы другие определяли, что должно быть важным в нашей жизни. Женская сила заключается не в том, чтобы всегда быть доступной и угождающей, а в том, чтобы уметь защищать свои границы и следовать своим ценностям. Я начала осознавать, что, чтобы быть настоящей, целеустремленной и счастливой, мне нужно научиться говорить «нет», и это будет не актом жестокости, а актом любви к себе. Когда мы учимся говорить «нет», мы не закрываем двери для других, мы открываем пространство для того, чтобы и наши потребности были услышаны, чтобы наш внутренний мир оставался неприкосновенным. Иногда говорить «нет» – это признание своей ценности. Это акт свободы, который позволяет нам быть честными с собой и с окружающими. Мы не обязаны выполнять все просьбы, даже если они кажутся нам важными для других. Важно помнить, что, когда мы отказываемся от того, что нас истощает, мы сохраняем свою энергию для того, что действительно имеет значение для нас. И это не значит, что мы становимся эгоистками. Наоборот, это укрепляет нашу способность быть настоящими и преданными тем целям и людям, которые действительно важны. Границы – это не стена, которая изолирует нас от мира, это пространство, которое защищает нашу индивидуальность и целостность. Каждый раз, когда мы говорим

«нет», мы находим свой внутренний мир, который нельзя нарушить, который является основой нашей силы. Это не только проявление самоуважения, но и дар для всех, кто рядом с нами, потому что мы становимся не просто заботливыми, а целостными, уверенными в себе людьми. И вот в этом моменте возникает настоящая женская сила.

## **Глава 4. Восстановление после стресса: как вернуть себе спокойствие и баланс**

Стресс – это не просто чувство усталости или нервозности. Это тот момент, когда тело и душа сообщают, что нагрузка превышает их возможности. Мы привыкли к стрессу, часто воспринимаем его как неизбежную часть жизни, но забываем, что это не норма, а сигнал, что нужно остановиться и дать себе передышку. Жизнь, переполненная задачами, обязанностями и требованиями, может быстро превратить нас в роботов, которые забывают о себе, теряют внутренний баланс и забывают, что даже у самых сильных людей бывают моменты, когда нужно просто восстановиться. Я помню, как однажды встретила свою старую знакомую Лизу. Мы не виделись несколько лет, и когда она села ко мне в кафе, я сразу заметила, как изменилась ее внешность. Лиза всегда была энергичной, активной женщиной, которая легко справлялась с любыми задачами, но сейчас она была абсолютно иссушена. Её лицо было напряженным, а глаза – пустыми. «Я не могу больше», – сказала она, как будто с облегчением, делая глубокий вдох. «Я так устала, что уже не помню, когда последний раз спала нормально. Работа, семья, проблемы – и все накатывает волнами, не могу выбраться». В этот момент я поняла, что она переживает тот стресс, который заходит настолько глубоко, что начинает разрушать её изнутри. Мы все знаем, что стресс – это не просто последствия напряженной работы или неприятностей в жизни. Это физическое и эмоциональное перенапряжение, которое, если не снять, может привести к настоящему выгоранию. Но почему так часто мы пытаемся игнорировать сигналы, которые подает наш организм? Почему мы продолжаем нагружать себя, даже когда чувствуем, что силы на исходе? В случае с Лизой я увидела, что она, как и многие из нас, потеряла связь с собой. В погоне за решением внешних проблем она забывала, что важно не только успевать, но и восстанавливаться. Она перестала искать время для себя, перестала делать то, что наполняло её, что позволяло чувствовать радость и гармонию. Вместо этого её жизнь стала цикличной и утомительной, а внутреннее напряжение нарастало. Восстановление после стресса – это процесс, который начинается с осознания. Важно понять, что стресс – это не результат слабости, а естественная реакция организма на слишком много внешних раздражителей. И первым шагом к восстановлению становится разрешение себе почувствовать свою усталость и слабость. Нам нужно признать, что мы не всемогущи, и что отдых – это не роскошь, а необходимость. Понимание, что нет ничего стыдного в том, чтобы дать себе передышку, может стать ключом к восстановлению. Когда я начала работать над собой, я поняла, что восстановление – это не просто «забыть о проблемах». Это глубокий процесс, который включает в себя физическое расслабление, ментальное очищение и эмоциональное восстановление. Нужно научиться отпускать не только физическую усталость, но и ментальное напряжение, освобождать сознание от лишних мыслей и беспокойств. Это не всегда легко, но возможностью для начала становится простое признание: «Я заслуживаю отдыха». Когда мы учимся восстанавливать баланс, важно помнить, что это не просто поиск времени для отдыха, а переосмысление того, что для нас важно. Нужно научиться выделять приоритеты, научиться отделять то, что действительно нужно, от того, что мы просто привыкли делать. Восстановление после стресса – это не только момент покоя, это способность вернуть себе контроль над собственной жизнью, избавиться от постоянного давления извне и позволить себе быть тем, кем мы являемся на самом деле. После того, как Лиза призналась в своей усталости, мы начали вместе искать способы её восстановления. Мы говорили о том, как важно не забывать о себе, как важно находить время для простых удовольствий, как важно не ждать, пока наше тело скажет «нет», а начать учиться отдыхать и восстанавливать силы раньше. И это было именно то, что ей нужно было услышать, чтобы начать путь к восстановлению. Восстановление после стресса требует мужества. Мужества признать,

что мы не можем сделать всё, что от нас ожидают, и мужества позволить себе быть уязвимыми. Только когда мы начинаем уважать свои пределы и восстанавливать баланс, мы открываем путь к внутреннему миру, который наполнен не только обязанностями и заботами, но и радостью, спокойствием и гармонией.

## **Глава 5. Преодоление прокрастинации: как начать действовать и не откладывать**

Прокрастинация – это не просто слабость воли или лень, как многие любят думать. Это более глубокая проблема, скрытая в том, как мы относимся к своим целям и ожиданиям. В нашем мире, где всё должно быть быстро и эффективно, где каждый день наполнен требованиями и задачами, прокрастинация часто становится механизмом защиты. Мы откладываем дела, потому что боимся не справиться, боимся не оправдать ожидания, боимся, что наши усилия не приведут к желаемому результату. Мы откладываем, потому что у нас есть страх перед провалом. Но этот страх – лишь часть проблемы. По сути, прокрастинация – это отказ от действия, вызванный неуверенностью и внутренним сопротивлением. Мне кажется, что каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с этим состоянием. Но я особенно хорошо помню, как прокрастинация заставила меня сидеть в комнате, заполняя пространство между собой и миром молчанием. Я была одна в этом барьере, не решаясь действовать. Как-то в один из таких дней я осознала, что вся моя жизнь превращалась в цепочку «завтра». Я говорила себе: «Завтра я начну», «Завтра сделаю всё, что откладываю», «Завтра буду работать». Но день за днем я всё больше утопала в этом завтра. И так – целыми месяцами. Внутреннее напряжение нарастало, как снежный ком, но я не могла выбраться из этого состояния. Прокрастинация, как я поняла, – это не просто бездействие. Это борьба с собой. Когда мы откладываем важные дела, это зачастую связано с внутренними сомнениями. Нам не хватает уверенности в своих силах, мы не верим, что можем сделать всё идеально, и поэтому откладываем, надеясь, что завтра, возможно, будет легче. Это бесконечный цикл: «завтра». А между тем, внутри нас растет не только беспокойство, но и чувство вины. Мы понимаем, что время уходит, что мы теряем шанс, но всё равно продолжаем откладывать. Это кажется парадоксальным: мы боимся неудачи, но откладываем действия, которые могли бы помочь нам избежать её. История Ольги, одной из моих коллег, отлично иллюстрирует эту борьбу с прокрастинацией. Она всегда откладывала важные проекты, а когда наконец начинала работать над ними, была полна страха и сомнений. Она умела отговориться от работы, находя причины для задержек – будь то мелочи в доме, дополнительные «неотложные» задачи или вечное беспокойство о том, как она справится. Этот постоянный отсроченный старт стал её реальностью. Она так и не завершила многие важные проекты, постоянно откладывая их на более поздний срок. Когда мы поговорили с ней откровенно, она призналась, что, откладывая действия, она на самом деле боялась сделать шаг. «А вдруг я не смогу?» – спрашивала она. И так день за днем этот вопрос отдалял её от исполнения задуманного. Для того чтобы преодолеть прокрастинацию, важно понять, что скрывается за этим состоянием. Часто мы избегаем действия, потому что внутренне не готовы к риску, даже если речь идет о малых задачах. Это можно рассматривать как попытку избежать стресса, который вызван неопределенностью результата. Мы не уверены, что наша работа будет достаточно хороша, чтобы оправдать наши усилия, и поэтому откладываем начало. Однако, важно осознать, что любое действие, даже несовершенное, гораздо полезнее, чем бездействие. Прокрастинация парализует не только действие, но и мышление. Это состояние, которое усиливается в своем негативном цикле: мы откладываем, чувствуем вину, пытаемся оправдать себя, и снова откладываем. Как я научилась преодолевать эту ловушку? Я начала с малого. Я поставила перед собой простое правило: если я не начну делать что-то в течение первых 15 минут после того, как вспомню об этом, то сделаю хотя бы один шаг – записать план, открыть документ, позвонить кому-то для получения информации. Эти малые шаги начали выводить меня из состояния паралича. Я поняла, что самое важное – это не идеальность результата, а процесс. Действие, пусть даже небольшое, стало мощным катализатором для преодоления

страха и неуверенности. Важно было начать, важно было сделать первый шаг, и, как только я его сделала, всё остальное стало казаться менее сложным. Прокрастинация не исчезает за один день, и бороться с ней нужно постепенно, шаг за шагом, но это возможно. Важно помнить, что даже самые маленькие шаги дают результат, потому что они пробуждают внутреннюю силу и способность действовать. Каждое преодоленное препятствие, каждое начало – это ещё один шаг к внутренней гармонии и самоуважению. Мы должны научиться отпускать идею «всё или ничего» и разрешить себе быть несовершенными, но действующими.

## **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.