ЛИАИЯ РОУЗ



КОГДА ТЫ СТАНЕШЬ ЖЕНЩИНОЙ СВОЕЙ МЕЧТЫ

Лилия Роуз

Когда ты станешь женщиной своей мечты.

«Автор»
2025

Роуз Л.

Когда ты станешь женщиной своей мечты. / Л. Роуз — «Автор», 2025

Эта книга — путь к самопознанию, внутренней гармонии и истинному счастью. В ней ты найдешь ответы на вопросы, которые беспокоят любую женщину: как обрести уверенность, как научиться любить и уважать себя, как восстановить страсть в отношениях и научиться прощать, чтобы двигаться вперёд. Пошаговые практики и искренние истории о преодолении личных трудностей помогут тебе раскрыть свой потенциал, стать женщиной, о которой ты мечтаешь, и создать жизнь, полную радости и внутреннего баланса.

© Роуз Л., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Введение 5
Глава 1: Освобождение от прошлого: первый шаг к себе 6
Глава 2: Переживание утраты: что важно осознать? 8
Глава 3: Отношения с собой: как научиться любить себя заново 9
Глава 4: Как восстановить внутреннюю гармонию? 11
Глава 5: Сила женственности: как пробудить свою истинную природу 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Лилия Роуз
Когда ты станешь женщиной своей мечты.

Введение

Каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивается с ситуацией, когда её сердце разбито, когда она чувствует, что мир вокруг рушится, и единственное, что остаётся – это боль утраты. Но что если я скажу вам, что этот момент, который кажется концом, на самом деле может стать началом совершенно новой жизни? Что если разрыв не является трагедией, а шансом, который стоит использовать для того, чтобы заново обрести себя, свою силу и свою истинную сущность? Это не просто красивые слова, это реальная возможность, которая открывается перед вами. Мы живем в мире, где отношения между мужчиной и женщиной часто воспринимаются как нечто, что должно завершать нашу личную картину счастья. Но что делать, если отношения не оправдали ожиданий? Если в какой-то момент вы понимаете, что потеряли себя в этих отношениях, что ваш внутренний мир стал зависим от другого человека, и счастье стало определяться не вами, а его действиями, настроениями и решениями? Жизнь после разрыва – это не только шанс на восстановление, это шанс на новое открытие. Именно в этот момент, когда кажется, что больше некуда идти, начинается ваш путь к внутренней трансформации. Разрыв отношений – это не конец, а лишь новая глава в вашей жизни, в которой вы вновь становитесь автором собственной судьбы. В этой книге я расскажу вам, как пройти через этот процесс и выйти из него не только невредимой, но и значительно более сильной, мудрой и уверенной в себе женщиной. Ведь разрыв, как ни парадоксально, – это не только потеря, но и огромный источник энергии для роста. Да, вначале это может быть болезненно, трудно и даже пугающе. Но, пройдя через этот процесс, вы научитесь не только отпускать, но и любить себя, понимать свои желания, цели и потребности. Вы обнаружите в себе силы, о которых раньше не догадывались, и начнёте жить по собственным правилам. Возможно, вы сейчас думаете: "Как это возможно? Как мне пережить эту боль? Как выйти из этого состояния и вернуть себе свою жизнь?" Ответ очень прост: через принятие, через осознание, через шаги, которые помогут вам восстановиться и снова почувствовать себя целой и сильной. Всё, что вам нужно, – это поверить в себя и в то, что ваши внутренние ресурсы намного сильнее любой внешней проблемы. В этой книге вы найдёте не только теоретические рассуждения, но и практические методы, которые помогут вам трансформировать боль в силу. Мы вместе пройдём через этапы переживания, осознания и освобождения, чтобы вы могли встать на новый путь, полный уверенности, радости и самореализации. Эта книга – не о том, как вернуть кого-то, а о том, как вернуть себя. Ведь самое важное, что может быть в жизни женщины, – это осознание своей ценности, своей силы и способности двигаться вперёд, несмотря ни на что. Если вы готовы принять вызов и начать этот путь, то впереди вас ждёт не просто восстановление, а настоящее преображение. Это ваше время, ваше пространство, и вы заслуживаете жить в полной гармонии с собой и миром. Позвольте себе стать той женщиной, какой вы всегда мечтали быть.

Глава 1: Освобождение от прошлого: первый шаг к себе

Сколько раз ты пыталась поверить, что всё наладится, что он изменится, что отношения снова будут такими, как раньше? Сколько раз ты закрывала глаза на свои чувства, оправдывала его поведение, стараясь угодить, чтобы не потерять того, кто когда-то казался твоей второй половинкой? И вот, теперь ты оказалась здесь, на пороге нового этапа своей жизни, но перед тобой стоит вопрос: как же быть, когда всё разрушено? Как вернуть себе себя, если ты так долго искала себя в другом человеке? Освобождение от прошлого – это не просто прощение, не просто забывание того, что было. Это, прежде всего, внутренний акт, который требует от тебя силы и мужества. И это не всегда процесс, который происходит быстро. Но поверь мне, каждый шаг в этом направлении – это шаг навстречу твоей собственной силе. Ты ведь знаешь, что удерживать в себе старые раны, не отпускать их, лишь затягивает боль. И вот теперь, в момент, когда ты читаешь эти строки, ты стоишь перед выбором. Можешь продолжать держаться за ту версию себя, которая была с ним – слабой, зависимой, ищущей утешения в его словах и поступках. Можешь и дальше надеяться, что он изменится, что всё станет как раньше, и ты снова окажешься в мире, где все твои эмоции и счастье зависят от другого человека. Но, согласись, уже не будет прежнего. В том числе и тебя. И ты это понимаешь. Необходимость отпустить приходит, когда ты осознаёшь, что время не может быть повернуто вспять. Ты не можешь вернуть утраченное, и в этом нет ничего страшного. Разрыв, как ни странно, – это не конец. Это начало новой жизни. Но чтобы начать, нужно прежде всего признать, что твой внутренний мир больше не принадлежит ему. И это самый трудный момент, когда ты понимаешь, что нужно отпустить. Но именно здесь начинается твоя свобода. Вспомни, как тебе было трудно сделать первый шаг в этом направлении. Может быть, ты не хотела бы сталкиваться с этой болью, потому что она слишком велика. Или ты не понимала, как это сделать, потому что ещё привязана к старым привычкам, переживаниям и воспоминаниям. Но каждый раз, когда ты сомневалась и думала, что не сможешь, ты была на самом деле на шаг ближе к себе. Ведь отказ от прошлого – это не бегство от боли, а её признание. Принятие того, что ты не можешь вернуть, и с этим надо жить. И когда ты действительно принимаешь это, начинает появляться место для чего-то нового. Процесс освобождения от прошлого – это не моментальное преображение. Это постепенное отдаление от старых привязанностей, которое требует времени и внутренней работы. Это медленное, но мощное действие, которое начинается с осознания, что ты достойна жить своей жизнью, а не в тени отношений, которые не могут продолжаться. Когда ты начнёшь это осознавать, начнёшь наполняться новыми ощущениями, новыми целями, новыми желаниями. Ты будешь возвращать себе свои силы, свои мечты и свою независимость. Посмотри на себя, на свою жизнь, не через призму отношений с ним, а как на отдельную, уникальную личность. Что ты хочешь для себя? Как ты видишь свою жизнь без оглядки на прошлое? Это сложный, но невероятно важный вопрос. И каждый ответ, который ты найдешь, будет приближать тебя к той женщине, которой ты всегда была, но забывала в поисках любви и признания. Именно в этот момент, когда ты начинаешь отпускать, ты открываешь пространство для новой жизни. Жизни, где ты снова становишься самой собой, и каждый день наполняется не зависимостью от других людей, а внутренней свободой. Тот, кто был рядом с тобой, уже не определяет твою ценность. Он был лишь частью твоего пути. И теперь твой путь снова твой, и только ты решаешь, куда он приведет. Тот первый шаг, который ты сделаешь, будет тяжёлым, но как только ты его сделаешь, ты начнёшь ощущать, как освобождаются твои чувства, как исчезает тяжесть, которая давно не давала тебе дышать. Ты начнёшь чувствовать себя живой, свободной и уве-

ренной. Этот первый шаг – это начало твоего пути к настоящей, сильной и независимой женщине, которой ты по-настоящему являешься.

Глава 2: Переживание утраты: что важно осознать?

Боль после разрыва – это не просто чувство утраты, это настоящий вихрь эмоций, который выбивает из колеи. Он может захлестнуть так сильно, что в какой-то момент ты начинаешь сомневаться: а сможешь ли вообще ты выйти из этого? Этот тяжёлый момент, когда кажется, что жизнь остановилась, а будущее стало неопределённым и пустым, может напоминать падение в бездну. Иногда даже каждый день кажется вечностью, каждый час наполнен болью, а ночи кажутся особенно долгими и одинокими. Но как бы трудно ни было в эти моменты, важно понимать, что эта боль – не твой конец, а лишь временная остановка, через которую ты проходишь, чтобы стать сильнее. Почти все, кто переживал разрыв, знают этот ужасный момент – когда кажется, что ты больше не можешь почувствовать радость или смысл в жизни. Ты начинаешь сомневаться в себе, в своей ценности, в способности быть любимой. Вопросы, которые раньше не приходили в голову, теперь наполняют твои мысли: "Что я сделала не так? Почему это случилось именно со мной?" Эти мысли – как тяжёлые камни, которые ты пытаешься поднять, но они только тянут тебя вниз. Каждый день кажется нескончаемым, и ты чувствуешь, что уходишь в себя всё глубже и глубже. Но в этом переживании есть важное осознание, которое приходит не сразу, но обязательно. Это не конец твоей жизни, а начало новой фазы. Когда ты переживаешь утрату, ты переживаешь не только боль, но и осознание того, что ты больше не зависишь от него. И этот момент – начало твоего освобождения. Может, это звучит абстрактно и сложно, но поверь, этот процесс болезненной потери приводит к тому, что ты начнёшь видеть мир иначе. Ты начнёшь видеть свою жизнь не через призму прошлого, а через призму того, что тебе нужно, чтобы восстановиться и стать ещё более сильной. Ты помнишь, как ты держалась за эти отношения, несмотря на их трудности? Ты пыталась изменить его, угодить, сделать всё так, чтобы сохранить любовь. Но теперь, когда всё разрушилось, ты видишь, что твоя жизнь не должна зависеть от него. В этом моменте – принятие того, что всё, что ты делала для него, должно было быть сделано прежде всего для себя. Ты не должна была терять себя в этих отношениях. Ты не должна была забывать о своих собственных мечтах, желаниях и чувствах ради другого человека. Понять это тяжело, но это шаг к освобождению. Процесс переживания утраты – это не мгновенный процесс, и не всегда он бывает линейным. Ты будешь переживать взлёты и падения. Одни дни будут полны отчаяния и горечи, другие – ощущения освобождения и даже радости. Ты начнёшь понимать, что боль, которую ты переживаешь, не определяет тебя. Она не твоя суть. Ты можешь ощущать её в этот момент, но ты не обязана жить с ней вечно. Осознание того, что ты можешь пережить боль, отпустить её и двигаться вперёд, открывает тебе огромные возможности для роста. Я помню женщину, которую я встречала в терапии, и её историю. Она рассказала мне, как после разрыва с партнёром она почувствовала, что её жизнь разрушена. Она не могла представить себе, что когда-нибудь сможет любить снова. Но через несколько месяцев она начала находить маленькие шаги, которые помогли ей выйти из этой тёмной пропасти. Она начала заниматься собой, искала радости в простых вещах – прогулках, общении с друзьями, чтении книг, которые ей нравились. И однажды, спустя некоторое время, она поняла, что боль начала отступать, и она снова была готова к жизни. Этот процесс – не быстрый и не лёгкий, но он необходим, если ты хочешь встать на ноги и начать новую жизнь. Переживание утраты – это не только про прощение, это про принятие. Принятие того, что те отношения, которые были, не были твоими, потому что ты в них теряла себя. Принятие того, что, возможно, твоя любовь была не оценена, и это не твоя вина. Принятие того, что не каждый человек в твоей жизни должен быть твоим спутником навсегда, чтобы ты была счастливой. Ты – не твоё прошлое. Ты – не твои ошибки. Ты – не тот человек, с которым ты была в этих отношениях. Ты – это всё, что ты будешь делать дальше. А значит, самое важное, что тебе нужно сейчас, – это позволить себе двигаться вперёд.

Глава 3: Отношения с собой: как научиться любить себя заново

Ты сидишь в одиночестве, и, несмотря на то, что окружающий мир продолжает свой ход, внутри тебя все остановилось. Стены комнаты кажутся тесными, и каждый угол напоминает о том, что когда-то здесь была радость, смех, планы. Теперь же, оставшись наедине с собой, ты начинаешь чувствовать пустоту. Боль от разрыва ещё свежа, а твои мысли всё возвращаются к тому, что было. В какой-то момент возникает вопрос: как вернуть себя? Как научиться любить себя, если ты, кажется, потеряла себя в этих отношениях? Любовь к себе – это не абстрактная концепция, не пустое слово, которое мы слышим на тренингах или читаем в книгах. Это реальная, ощутимая сила, которая либо есть в твоей жизни, либо её нет. И если её нет, то, возможно, ты, как и многие из нас, пыталась искать её в других людях, в их словах, в их действиях. Ты искала её в отношениях, надеясь, что кто-то другой сможет заполнить эту пустую пустоту внутри тебя. И что происходит? Ты становишься зависимой от внешних источников любви и признания, забывая о себе. На этом пути бывает трудно вернуться к себе. После разрыва с кем-то, кого ты любила, может показаться, что ты лишена своей сути, что части тебя ушли с этим человеком. Это ощущение – нормальная реакция, но оно лживо. Ты не потеряна. Ты не исчезла. Ты – это всё, что есть внутри, и это всё, что ты когда-либо будешь. Любовь к себе начинается не с того, чтобы найти того, кто её даст, а с того, чтобы вернуть себе свою внутреннюю ценность. Я помню, как однажды я встретила женщину, которая казалась абсолютно потерянной. После болезненного разрыва с партнёром она совершенно не верила в себя. Она задавалась вопросом: «Почему я не достойна любви?» и на каждом шагу искала подтверждения своей недостойности. Она была готова уступить, быть кем-то другим, лишь бы снова быть любимой. Но что я ей сказала? Что любить себя – это не значит сидеть в зеркале и говорить себе, какая ты замечательная. Это значит признать себя такой, какая ты есть, со всеми твоими недостатками, сомнениями и страхами. Это означает научиться принимать каждую свою черту, каждую эмоцию, даже те моменты, когда ты чувствовала себя слабой. Для неё это было новым и трудным шагом. Она начала с того, что стала уделять себе внимание, делая маленькие шаги, которые показывали ей, что она заслуживает заботы. Сначала она стала заботиться о своём теле: правильно питаться, заниматься физической активностью, спать столько, сколько нужно. Но это было лишь началом. Главное началось, когда она перестала искать одобрения и любви извне и начала направлять эти чувства внутрь себя. Она стала дарить себе ту заботу, которую раньше ожидала от других. Постепенно она почувствовала, как с каждым днём возвращается её энергия, возвращается её самоуважение. Любовь к себе не приходит за одну ночь. Это процесс. Процесс осознания собственной ценности без зависимостей от других. Это способность говорить себе: «Я ценна», несмотря на то, что, возможно, ты не получила признания от другого человека. Это умение отпускать прошлое, не привязываясь к ошибкам, не удерживая в себе обиды. Любовь к себе – это и есть тот внутренний мир, который ты строишь для себя, независимо от внешних обстоятельств. Тебе предстоит научиться слушать себя, верить себе и доверять своему внутреннему голосу. Ты научишься ценить свои усилия, свои чувства и свой путь, потому что только ты знаешь, как тебе тяжело, какие сражения ты выиграла и сколько труда вложила в свою жизнь. И когда ты начнёшь это понимать, то почувствуешь себя не зависимой от мнений других, а полностью способной создать свою реальность. Ты будешь строить свою жизнь на основе своих ценностей и желаний, а не на том, чтобы угодить кому-то. Любовь к себе – это не эгоизм. Это уважение к себе, которое позволяет тебе быть честной с собой, не оправдывая и не оправдываясь. Это умение быть самой собой, не скрывая своих эмоций и слабостей, не надеясь на чужую поддержку. Когда ты научишься любить себя, ты откроешь

путь для истинной любви, потому что только полюбив себя, ты будешь способна дать любовь другому. Ты будешь давать её, не ожидая в ответ, а это и есть настоящая свобода.

Глава 4: Как восстановить внутреннюю гармонию?

Когда кажется, что весь мир перевернулся и не осталось ничего, что бы могло вернуть тебе покой, важно понять: восстановление внутренней гармонии – это процесс, который начинается не с внешнего мира, а с того, что происходит внутри тебя. Разрыв с кем-то, особенно если ты вложила в отношения всё своё сердце, оставляет за собой глубокие эмоциональные следы, которые не так просто затереть. Это может быть ощущение пустоты, растерянности, страха и, конечно, сильной боли. Но именно в эти моменты ты можешь пересобрать свою внутреннюю структуру, вернуть себе силы и научиться снова дышать спокойно, не обременённой тяжестью прошлого. Представь себе момент, когда ты сидишь на диване, окружённая тишиной. Внешне всё кажется обычным, но внутри – шторм. Мысли без конца скачут, эмоции бурлят, и ты чувствуешь, как всё это затягивает тебя в свой водоворот. Ты не знаешь, как остановить этот поток, как вернуть себе привычный баланс. В такие моменты важно помнить одно: внутренний мир, как и любой другой процесс, требует времени. Восстановление гармонии не произойдёт за один день. Это не магия, а осознанный процесс, в котором твоя задача – остановиться, прислушаться к себе и начать действовать с маленьких, но уверенных шагов. Я помню одну женщину, с которой мы работали на протяжении нескольких месяцев. После трудного разрыва она почувствовала себя потерянной. Она не могла понять, как вернуться к себе, потому что её внутреннее состояние было полностью зависимо от того, что происходило в её отношениях. Каждый её шаг был подчинён тому, что чувствовал партнёр. Он был её миром. После разрыва она столкнулась с пустотой, которая, казалось, поглотила всё. Она не могла понять, где начинается она и где заканчиваются её чувства, так сильно она была зависима от внешних факторов. Наша работа началась с того, что мы вместе исследовали её эмоции, её страхи и тревоги. Мы не пытались игнорировать боль, а приняли её как часть процесса. Восстановление внутренней гармонии начинается с признания того, что ты чувствуешь, как бы сложно это ни было. Если ты продолжаешь прятаться от своих эмоций, игнорировать их или избегать, гармония не появится. Боль, обида, разочарование – все эти чувства имеют право быть. Они – неотъемлемая часть твоей трансформации. Первым шагом к внутреннему восстановлению было для неё научиться выдыхать. Мы начали с того, что уделяли внимание её дыханию. Это было просто, но эффективно. Умение контролировать своё дыхание помогает снизить уровень стресса и вернуться в настоящий момент. После этого она начала выделять время для себя – не для того, чтобы работать, не для того, чтобы думать о других людях, а для того, чтобы просто быть в своём теле. Она ходила на прогулки, занималась медитацией, возвращалась к тем занятиям, которые раньше приносили ей радость. Но ключевым моментом было то, что она начала признавать свои чувства. Когда ты начинаешь осознавать, что твои переживания – это не что-то, что должно быть спрятано в угол, ты начинаешь отпускать напряжение. Ты позволяешь себе пережить боль, но не даёшь ей поглотить всё твоё существование. И вот тут появляется магия. Когда ты не сопротивляешься своим чувствам, когда ты не пытаешься их подавить или избежать, они начинают терять свою силу. Ты начинаешь видеть в них не врага, а часть себя, часть процесса. И это даёт тебе возможность двигаться вперёд. Восстановление гармонии – это не только про эмоции. Это ещё и про физическое тело. Я не говорю о том, чтобы сразу после разрыва начать тренироваться в спортзале с интенсивностью профессионального атлета. Но важно понять, что твоё тело – это не просто сосуд для эмоций, это тоже часть твоего восстановления. Когда ты заботишься о своём теле, ты восстанавливаешь свои силы и доверие к себе. Простые вещи – прогулки на свежем воздухе, йога, танцы или даже просто растяжка – могут вернуть тебе ощущение баланса. Для неё это было одним из самых важных открытий: внутренний мир и тело – это не разрозненные части. Когда ты заботишься о своём теле, ты заботишься и о своём душевном состоянии. В моменты, когда она чувствовала себя наиболее уязвимой,

именно физические практики помогали ей найти снова точку опоры, ощущение того, что она контролирует хотя бы одну сферу своей жизни. И это было фундаментом для всех остальных изменений. Процесс восстановления – это не гладкая дорога, и в этом нет ничего плохого. Ты можешь столкнуться с моментами, когда тебе будет казаться, что всё бесполезно, что ты не двигаешься вперёд. Но важно помнить: каждый маленький шаг – это уже шаг к восстановлению гармонии. Когда ты перестаешь ожидать немедленных результатов и просто позволяешь себе двигаться в своём темпе, ты начинаешь видеть, как постепенно возвращается твоя внутренняя сила.

Глава 5: Сила женственности: как пробудить свою истинную природу

Ты когда-нибудь задумывалась, что значит быть женщиной в полном смысле этого слова? Не той, которая следует стандартам, не той, чьи поступки и мысли отражают чужие ожидания, но той, которая полностью раскрывает свою природу, свою внутреннюю женственность? Женственность – это не просто внешняя красота или способность быть мягкой и внимательной. Это целая энергия, которая живёт внутри нас, и порой мы забываем о ней, пытаясь угодить внешнему миру. Мы учимся быть сильными, независимыми, многозадачными и часто забываем, что в нашей силе кроется не только решимость и настойчивость, но и глубокая способность чувствовать, любить, быть мягкими, когда это необходимо, и одновременно уверенными в своей ценности. После разрыва, когда ты чувствуешь, что теряешь себя, важно вспомнить, что женственность не зависит от чьих-то взглядов на тебя. Она не требует внешних подтверждений или одобрений. Женственность – это внутренняя сила, способная пронизывать каждый твой жест, каждую твою мысль, каждое твоё движение. Это соединение с собой, с теми глубинами, которые иногда так сложно осознать, но которые всегда с тобой, ждут момента, когда ты снова их откроешь. Однажды я встретила женщину, которая, казалось бы, имела всё – успешную карьеру, любимого мужчину, крепкие отношения с семьей. Однако в какой-то момент она почувствовала, что потеряла связь с самой собой. Она была успешной, но на уровне энергии и внутреннего мира чувствовала себя опустошённой. Она рассказывала, как много лет пыталась соответствовать чьим-то ожиданиям: работать на пределе своих возможностей, постоянно бороться за признание и доказательства своей ценности. Она забыла, что её истинная сила заключается не в том, чтобы постоянно быть «на пике», а в способности быть собой, в своём естественном состоянии, в том, чтобы слушать свои чувства и позволять себе быть уязвимой и настоящей. Когда мы начали работать, первым шагом было позволить ей откинуть внешние маски и почувствовать свою внутреннюю женственность. Мы говорили о том, как важно в моменты кризиса не закрываться от мира и не прятать свои эмоции, а наоборот, открыться себе и тем людям, которые могут поддержать. Женственность – это способность быть в потоке, быть гибкой, принимать изменения, а не бороться с ними. Это умение чувствовать свои эмоции и позволять себе быть настоящей. Важно осознать, что сила женственности не заключается в том, чтобы быть всегда идеальной, а в умении принимать свою неполноту, неуклюжесть и переживания. Ведь именно в этих моментах мы можем раскрыться и быть по-настоящему сильными. Пробуждение своей истинной природы связано с тем, чтобы снова почувствовать свою ценность независимо от внешних факторов. Когда ты наедине с собой, когда ты больше не пытаешься угодить окружающим, ты начинаешь чувствовать свою силу. Эта сила не требует доказательств или утверждений, она приходит через внутреннее принятие. Ощущение женственности – это не только через внешние атрибуты, такие как одежда, прическа или макияж. Это через чувство собственного достоинства, через уважение к себе и свои собственные желания. Ты когда-нибудь чувствовала, что, несмотря на всё, ты не можешь быть слабой? Что ты всегда должна быть сильной и независимой, потому что так требуют обстоятельства? Но разве быть слабой – это плохо? Разве быть женщиной, которая не боится показывать свою уязвимость, не есть проявление слабости? В этой уязвимости тоже есть сила, и в этом признании тоже есть глубина. Женственность, настоящая и неприукрашенная, не боится быть уязвимой. Она не боится просить о помощи, открываться, терять, чтобы потом снова находить себя. Когда ты начинаешь работать над собой в этом направлении, ты обнаруживаешь, как меняется твоя внутренняя энергия. Ты перестаёшь искать подтверждения своей ценности у других. Ты понимаешь, что можешь быть мягкой и заботливой, но в то же время твоя внутренняя сила – это

не те внешние признаки, которые общество навязывает тебе. Это то, как ты себя ощущаешь, как ты обращаешься к себе, как ты любишь себя и свои чувства, как ты научишься принимать свои слабости. Твоя женственность – это не идеал, это живой процесс, который всегда будет меняться и трансформироваться. И в этом процессе важно помнить, что ты не должна быть кем-то другим, ты должна быть собой. Когда ты принимаешь свою внутреннюю силу, свою женственность в том виде, в котором она есть, ты начинаешь видеть, как она начинает влиять на все аспекты твоей жизни. Твои отношения, твоя работа, твои мечты – всё это становится частью того, кто ты есть на самом деле. И тогда ты начинаешь осознавать, что сила женщины заключается в её способности быть собой, чувствовать, любить и доверять своей внутренней природе.

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.