

A woman with long, wavy brown hair and blue eyes is the central figure. She is wearing a white, off-the-shoulder, long-sleeved dress with a sheer overlay. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile. The background is a dramatic sunset or sunrise over a mountain range, with golden light rays emanating from behind the sun. Several birds are flying in the sky. The foreground is filled with a field of yellow and red flowers. The entire image is framed by ornate, golden, Art Nouveau-style scrollwork in the corners and along the bottom edge.

Лилия Роуз

*Сила быть
собой*

Путь женщины
к самопознанию

Лилия Роуз

**Сила быть собой: путь
женщины к самопознанию.**

«Автор»

2025

Роуз Л.

Сила быть собой: путь женщины к самопознанию. / Л. Роуз —
«Автор», 2025

Ты когда-нибудь задумывалась, что значит быть самой собой? Эта книга — твоё приглашение в мир, где больше нет места для масок, ожиданий и чужих голосов. Здесь начинается путь к настоящей свободе: быть собой, не бояться ошибок и не пытаться угодить окружающим. В каждом слове — откровение, в каждой главе — шаг к той женщине, которой ты всегда была, но не осмеливалась стать. Ты найдешь в этой книге не просто теории и советы, а искренние истории, которые помогут тебе освободиться от оков, построить уверенность и открыть для себя свою силу. Это путешествие, в котором нет верного пути — только твой собственный. И если ты готова встретиться с собой, ты найдешь в этой книге ту опору, которая нужна, чтобы начать. Открой для себя силу быть собой.

© Роуз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1: Путь к себе: как не потерять себя в этом мире	6
Глава 2: Сила самооценки: почему важно любить себя	8
Глава 3: Страхи и ограничения: как освободиться от оков	9
Глава 4: Секреты женской уверенности: как строить свою жизнь с верой в себя	11
Глава 5: Слушай свою интуицию: искусство доверять себе	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лилия Роуз

Сила быть собой: путь женщины к самопознанию.

Введение

Многие женщины, несмотря на все достижения и успехи, продолжают скрывать свою истинную сущность. Мы живем в мире, где требования и ожидания других часто затмевали наши собственные мечты и желания. Нам с детства внушают, как мы должны выглядеть, что говорить, кем быть. Этот безжалостный культурный и социальный контекст формирует наше восприятие себя, превращая нас в тени того, кем мы можем быть. Мы забываем, что на самом деле сила женщины не в том, чтобы угодить окружающим, а в том, чтобы оставаться верной себе. Что означает «быть собой»? Это не просто следование своим желаниям и импульсам. Это гораздо глубже. Быть собой – это осознанное принятие своей внутренней сущности, с её достоинствами и недостатками, с её силой и уязвимостью. Это умение смотреть в зеркало и видеть не образ, навязанный извне, а ту женщину, которая готова не только принимать свою уникальность, но и гордиться ею. Принять свои слабости, научиться бороться с сомнениями и, наконец, перестать бояться быть истинной собой. Все вокруг нас может быть призвано помочь – семья, друзья, работа, мир в целом – но часто нам мешают не внешние обстоятельства, а наши собственные внутренние барьеры, созданные страхами и сомнениями. Мы боимся осуждения, неудач, потери чего-то важного. Мы боимся, что если будем «слишком» собой, нас не примут, не поймут или отвергнут. И так мы проходим через жизнь, пряча свой настоящий «я», замещая его образом, который кажется нам безопасным, но на самом деле лишает нас счастья. Возьмем, к примеру, Лизу, женщину, которая, казалось бы, имеет всё: хорошую работу, семью, дом. Но её внутренний мир был пуст и разорван на части. Она чувствовала, что каждый день становилась всё дальше от того, кем могла бы быть. В её жизни не было места для её настоящих желаний. Взгляд в зеркало лишь напоминал ей о том, что она постоянно убегала от себя. Она так долго пыталась угодить всем окружающим: быть хорошей дочерью, отличной сотрудницей, прекрасной матерью, что её собственные мечты и стремления остались на втором плане, а то и вовсе забылись. Лиза постоянно задавала себе вопрос: «А кто я на самом деле?» Этот вопрос терзал её изнутри. Она переживала, что не знает, кем является, и, что самое важное, не знала, как быть собой, не чувствуя вины и страха. Но вот однажды, Лиза сделала шаг. Она научилась слушать себя. Всё началось с маленького, но мощного действия – она начала осознанно уделять внимание своим потребностям, в первую очередь научившись говорить «нет» там, где раньше говорила «да», и быть открытой для своей истинной сущности, не беспокоясь о том, как её воспримут. С каждым шагом её уверенность росла. Пройдя этот путь, Лиза открыла для себя удивительную истину: «Тот момент, когда ты перестаешь бояться быть собой, становится началом твоей настоящей свободы.» Эта книга не является просто теорией. Она о реальных женщинах, реальных чувствах и реальных преобразованиях. В ней вы найдёте практическое руководство, как избавляться от внутренних оков и шаг за шагом строить свою жизнь так, как вы её видите, а не как вам её диктует мир. В каждой главе мы будем разбирать важнейшие аспекты женской жизни, стремиться понять, что мешает нам быть собой и как преодолеть эти преграды. Пройдя через все переживания, сомнения и страхи, вы обретете внутреннюю силу и свободу быть собой. Это книга о том, как начать жить своей жизнью, не оборачиваясь на мнение других, и не боясь ошибок, неудач и разочарований. Это ваша возможность изменить свою реальность. И вы достойны этого.

Глава 1: Путь к себе: как не потерять себя в этом мире

Мир, в котором мы живем, часто ставит перед женщинами одни и те же вопросы: как быть хорошей матерью, женой, сотрудницей, дочерью? Как соответствовать бесконечным стандартам красоты, успеха и гармонии? И, в конечном итоге, в попытках угодить всем этим требованиям мы теряем главное – себя. Этот процесс настолько незаметен, что часто становится заметным только тогда, когда уже кажется, что мы забыли, кто мы на самом деле. Когда мы живем под давлением чужих ожиданий, мы, как правило, начинаем жить чужими жизнями. Изначально это кажется нормальным: мы стараемся угодить близким, помочь друзьям, соответствовать мнению коллег и знакомых. Однако со временем, шаг за шагом, мы перестаем понимать, что изначально нам хотелось бы самой. Наши желания, наши мечты, наши потребности отодвигаются на второй план, а в их место приходят обязательства и обязательные роли. Женщина становится тем, что диктует ей окружение, а не тем, кем она могла бы быть, если бы позволила себе быть настоящей. Я вспомнила разговор с моей подругой Анной, которая всё время говорила, что у неё «все нормально». На поверхностном уровне её жизнь выглядела как успех: карьеристка, которая добилась всего, что хотела, замужем, двое детей, уютный дом. Но, если заглянуть глубже, то она постоянно жаловалась на усталость и ощущение внутренней пустоты. Анна говорила, что каждый день она выполняет рутинные обязанности, но при этом чувствует, что её жизнь – это не её собственный выбор, а скорее результат давления общества. Она следовала правилам, прописанным её семьей, её коллегами, даже её детьми, но при этом её душа оставалась не услышанной. Она не могла вспомнить, когда последний раз просто сидела наедине с собой и думала о том, чего она действительно хочет, а не о том, что нужно делать. Именно в такие моменты, когда мы начинаем осознавать пустоту вокруг, появляется вопрос: «А кто я?» Этот вопрос тревожит, пугает, вызывает беспокойство. Ведь если я не могу ответить на него, значит, я потерялась. Я не понимаю, чего хочу, чем живу, для чего просыпаюсь каждый день. Это беспокойство – вполне естественная реакция, когда на поверхности оказывается, что мы потеряли связь с собой. Но как же найти путь назад? Как вернуть свою истинную сущность, которая затерялась в бесконечных списках дел, ожиданиях окружающих и стереотипах общества? На первый взгляд, это может показаться сложной задачей, почти невозможной. Но на самом деле путь к себе – это не магия и не мгновенная трансформация, это процесс, который начинается с самых простых шагов. Я помню, как сама начинала этот путь. На тот момент я была женщиной, поглощённой жизнью по расписанию: работа, дом, заботы о близких. Я задавала себе тот же вопрос, что и Анна: «Кто я на самом деле?» Я поняла, что для того, чтобы найти себя, мне нужно начать слушать себя. Не то, что мне говорят люди, а то, что я сама чувствую, чего хочу, что мне важно. Это не было лёгким процессом. Я поняла, что если я не начну обращать внимание на свои внутренние переживания, я никогда не смогу вырваться из этого круга ожиданий. Я начала с маленьких шагов. Например, я стала замечать, какие мысли приходят ко мне, когда я одна, без давления со стороны. Я начала уделять время себе, не оправдываясь перед всеми остальными. Я начала задавать себе вопросы, на которые не находила простых ответов: «Почему я так поступаю? Это мои желания или это те, что мне навязаны?» Так, шаг за шагом, я начала понимать, что есть вещи, которые я давно забывала. Мои мечты, мои ценности, мой взгляд на мир – всё это было затмлено обязанностями и ожиданиями. И именно в этом моменте я поняла, что потерять себя – это значит забыть о том, что важно для тебя. И вернуть себя можно только тогда, когда ты начнёшь жить в согласии с собой. Мы все можем найти путь к себе. Важно только начать его. И этот путь не всегда прямой, он может быть извилистым, полным сомнений и неуверенности, но он абсолютно необходим, если мы хотим быть счастливыми. Мы не можем быть счастливыми, если постоянно игнорируем свои настоящие чувства и желания, если мы живём только для других, забывая о себе. Когда

мы начинаем жить для себя, всё вокруг становится ярче и полнее. И тогда, когда мы начинаем быть собой, мы находим своё настоящее счастье.

Глава 2: Сила самооценки: почему важно любить себя

Самооценка – это не просто слово, которое мы слышим время от времени, говоря о том, как важно чувствовать себя уверенно. Это основа нашего восприятия мира, нашего места в нем и того, как мы взаимодействуем с людьми и окружающей средой. Она пронизывает каждый аспект нашей жизни, начиная от выбора профессии до личных отношений и даже того, как мы воспринимаем свои собственные переживания и эмоции. И вот, что важно понять: наша самооценка – это не что-то, что мы находим или теряем, это то, что мы строим каждый день. Возьмём, например, Катю. Она, как и многие женщины, проходила через этапы сомнений и низкой самооценки. В детстве её постоянно сравнивали с другими детьми. Мать говорила, что она слишком медленно учится, а отец сетовал, что она не может найти себя в жизни. Её внутренний голос был полон критики, и каждый раз, когда она сталкивалась с трудностями, она считала себя неудачницей. Этот внутренний диалог становился всё громче и сильнее, пока не начал определять её жизнь. Катя выросла, но её критическое восприятие себя не исчезло. Она выбирала работу, которая не приносила ей радости, но она думала, что должна быть благодарной, что ей вообще предложили эту работу. Она избегала выражать свои мысли и чувства в отношениях, потому что боялась, что её не поймут или осудят. Она всегда думала, что должна быть «достаточно хорошей» для всех, но никогда не считала себя достаточно хорошей для себя. Но однажды Катя решила, что больше не может так жить. Она начала искать ответы на вопрос, почему чувствует себя недостойной и как перестать жить в тени чужих ожиданий. Это было не просто. Она начала осознавать, что её самооценка была подорвана множеством внешних факторов, начиная от родительских ожиданий до недавних неудач в личной жизни. Но настоящая проблема была не в том, что случилось, а в том, как она воспринимала эти события. Она не принимала себя такой, какая она есть, с её ошибками, слабостями и несовершенствами. Катя начала работать над собой. Она начала каждый день задавать себе вопрос: «Что бы я сделала, если бы любила себя?» Это не было лёгким шагом. Сначала она чувствовала неловкость и даже страх. Как это – любить себя, если ты постоянно воспринимаешь себя как неудачницу? Но постепенно, шаг за шагом, она начала менять свою внутреннюю настройку. Она учила себя говорить «нет», когда что-то не устраивало её, и «да», когда она чувствовала, что это важно для неё. Катя начала понимать, что любовь к себе – это не эгоизм или пустое самовосхваление, а акт уважения к себе, к своим чувствам, желаниям и потребностям. Не сразу, но Катя заметила изменения. Она начала чувствовать себя увереннее, даже если внешний мир не менялся. Она всё ещё могла столкнуться с трудностями, но теперь она знала, что её самооценка не зависит от того, что о ней думают другие. Она училась радоваться своим достижениям, даже если они были маленькими. Она понимала, что каждое её действие, каждый шаг – это уже победа, потому что она действовала в согласии с собой. Сила самооценки заключается именно в этом: в осознании своей ценности и в принятии себя без условий. Когда мы понимаем, что достойны любви и уважения, независимо от того, что происходит вокруг нас, мы становимся менее уязвимыми к внешним влияниям. Мы начинаем жить своей жизнью, не обращая внимания на критику или чужие ожидания. Мы перестаём искать одобрения, потому что знаем, что уже достойны самого лучшего. И когда мы начинаем любить себя, другие начинают это замечать. Уверенность становится притягательной, а внутренний мир, наполненный самоуважением, начинает отражаться в наших поступках и отношениях с окружающими. Любить себя не значит быть эгоистом или замкнутым в себе человеком. Это означает признание своей ценности, своих потребностей и эмоций, без страха перед осуждением или неприятием. Когда мы начинаем жить в соответствии с тем, кто мы есть на самом деле, мы освобождаем себя от гнета чужих ожиданий и обретаем силу идти по жизни с открытым сердцем и душой.

Глава 3: Страхи и ограничения: как освободиться от оков

Страх – это невидимая стена, которая часто отделяет нас от того, кем мы могли бы стать. С самого детства нас учат бояться: «Не ходи туда, потому что это опасно», «Будь осторожна, чтобы не ошибиться», «Не говори этого, вдруг подумают, что ты странная». Все эти предостережения, забота, разумная настороженность начинают постепенно превращаться в непреодолимую преграду. Страх, с одной стороны, может защищать нас от реальных угроз, но с другой – он порой ограничивает наше развитие, заставляет избегать новых возможностей и вести жизнь, наполненную постоянным беспокойством. Я помню, как однажды встретила свою знакомую, Светлану, женщину, которая всегда находила оправдания, чтобы не сделать того, что ей хотелось бы. «Я боюсь, что не справлюсь», – говорила она, когда речь шла о карьере. «Я не могу этого сделать, вдруг меня осудят?» – звучала её реплика, когда мы обсуждали её мечты о путешествиях. Страх перед неудачей, страх перед осуждением, страх перед тем, что не получится, держали её в клетке. Но эта клетка не была видимой – она была внутри неё, и её границы разрастались с каждым днём, с каждым новым «нет» и с каждым новым сомнением в своих силах. Когда мы боимся, мы забываем, что неудачи – это не конец света. Мы превращаем их в катастрофы, но на самом деле они – это просто шаги, которые могут привести нас к более зрелому, сильному «я». Страх управляет нами не тогда, когда мы сталкиваемся с реальной угрозой, а когда мы позволяем себе быть пленниками наших собственных мыслей. Он буквально сковывает нас, заставляя верить в сценарии, которые ещё не произошли, и которые, скорее всего, никогда не произойдут. Вспоминаю свой собственный опыт, когда мне пришлось столкнуться с этим страхом. Когда я начинала писать, я терзалась сомнениями: «Что если я не смогу?» или «Что если меня не поймут?» Я не могла писать так, как хотела, потому что думала о том, как меня воспримет мир. Эти мысли о возможной неудаче, страх критики сковывали меня. Я долго не могла найти свой стиль, свой голос. Но в какой-то момент я поняла, что неудача – это не что-то ужасное, а нечто вполне естественное. Неудачи – это уроки, из которых можно извлечь бесценный опыт. И я поняла: если не попробую, я никогда не узнаю, на что способна. Если не сделаю шаг, если не буду рисковать, я никогда не освободюсь от этой темной тени страха. Страх мешает женщинам становиться теми, кем они хотят быть. Это может быть страх нового начала, страх ошибиться, страх быть осужденной обществом или близкими. Но чем больше мы боимся, тем сильнее эти страхи начинают управлять нами. Они начинают диктовать, какие шаги нам можно делать, а какие нет. Они становятся как якорь, который не даёт нам двигаться вперёд. Преодоление страха начинается с осознания его истинной природы. Это не что-то внешнее, что мешает нам. Это всего лишь мысль, которая приходит в наш ум и заставляет нас сомневаться. Страх – это не реальность, а наше восприятие её. Чтобы преодолеть страх, нужно начать с маленьких шагов. Например, выйти за пределы своей зоны комфорта, попробовать что-то новое, даже если сердце бьётся чаще от волнения. Если мы будем постоянно ждать, что страх исчезнет, он будет с нами всегда. Но если мы начнём действовать вопреки ему, страх теряет свою силу. Я часто вспоминаю о тех первых шагах, когда я решила сделать что-то, чего боялась. Это были маленькие шаги: публичное выступление, открытие новых горизонтов в работе, изменение привычек, которые меня сдерживали. Сначала было страшно, но с каждым шагом этот страх становился меньше. И я поняла, что на самом деле мир не такой страшный, каким мы его часто себе представляем. Мы боимся неудач, но на самом деле наибольшая неудача – это не попробовать. Когда мы начинаем принимать страх как неотъемлемую часть жизни, он перестаёт быть барьером. Он становится тем, что нас мотивирует двигаться вперёд. Ведь именно преодоление страхов делает нас сильнее. Страх не исчезнет, но мы можем научиться не

давать ему управлять нашей жизнью. Мы можем научиться жить с ним, а не быть его рабами. И только тогда мы сможем по-настоящему раскрыться, жить так, как хочется, и быть теми женщинами, которыми мы должны быть – свободными, уверенными и настоящими.

Глава 4: Секреты женской уверенности: как строить свою жизнь с верой в себя

Уверенность – это не то, с чем мы рождаемся, и не то, что приходит к нам как нечто данное. Это качество, которое нужно выстраивать, культивировать и развивать. Уверенность в себе не означает отсутствие сомнений, но она заключается в способности двигаться вперёд, несмотря на эти сомнения. Это способность верить в себя, даже если мир вокруг нас настроен против нас, и смотреть в будущее с оптимизмом, даже если оно не всегда выглядит таким уж ясным. Это искусство научиться доверять себе, даже когда кажется, что мир рушится. Я часто думаю о своей подруге Оле. Она была женщиной, которая всю свою жизнь сомневалась в своих силах. На протяжении многих лет она шла по жизни, пытаясь угодить всем, но оставалась в тени собственной личности. Она всегда считала, что её успехи – это просто случайность, что её достижения не так значимы, как у других. Она искренне верила, что не заслуживает признания, что она всегда будет «недостаточно хорошей». С каждым новым шагом её неуверенность становилась всё крепче, и она даже начала избегать новых возможностей, потому что боялась, что она не справится, что её не примут, что её не оценят. Однажды, когда она пришла ко мне с очередной жалобой на себя, я поняла, что её самая большая проблема заключалась не в том, что она не могла сделать что-то, а в том, что она не верила, что может. Она чувствовала себя слабой и беспомощной, потому что никогда не позволяла себе поверить в свою силу. Мы с ней долго разговаривали, и я предложила ей простой, но важный шаг – начать смотреть на свои успехи, а не на свои неудачи. Каждый день она должна была записывать хотя бы одно маленькое достижение, которое она сделала для себя. Неважно, насколько оно маленькое, главное – признание того, что она способна. Поначалу Оле было очень тяжело. Она привыкла искать, что не получилось, и забывать, что получилось. Но постепенно, с каждым новым записанным успехом, она начала замечать, как растёт её уверенность. Через несколько месяцев Оля уже не могла поверить, насколько сильно она изменилась. Она начала брать на себя ответственность за свои решения, она стала увереннее в своих словах и поступках. Она поняла, что уверенность не появляется сама собой – её нужно создавать и тренировать, как мышцы. Она также поняла, что важно не просто чувствовать уверенность, но и действовать в соответствии с этим чувством. Когда она поверила в себя, она начала достигать новых высот, и мир вокруг неё начал меняться. Уверенность в себе позволяла ей брать на себя новые проекты, открывать новые горизонты и, самое главное, жить по своим собственным правилам. Важность уверенности нельзя переоценить. Уверенность даёт нам силы двигаться вперёд, открывать новые двери и делать шаги, которые мы раньше не осмеливались делать. Но уверенность – это не магия, это процесс. Это результат маленьких ежедневных действий, мысленных установок и решения перестать быть самыми большими критиками для себя. Это процесс, который начинается с того, чтобы перестать сравнивать себя с другими. Мы часто видим, как кто-то успешен, как кто-то выглядит идеально, как кто-то кажется умнее, красивее, более уверенным. Но стоит остановиться и задуматься: все эти сравнения нас только ограничивают. У каждого из нас свой путь, свои уникальные таланты и свои сильные стороны. Уверенность приходит тогда, когда мы начинаем видеть ценность в себе, а не в том, что думают о нас другие. Иногда путь к уверенности может быть сложным, и это нормально. Мы все проходили через моменты сомнений, неудач, отказов, когда казалось, что всё рушится. Но именно в эти моменты, когда кажется, что нам не хватает силы, появляется шанс стать сильнее. Каждый шаг, каждое преодоление страха и сомнения укрепляет нас и строит ту самую уверенность, которая даёт нам возможность продолжать двигаться. Сегодня я часто вспоминаю, как Оля изменилась. Она стала женщиной, которая не только верит в себя, но и учит других этому. Она научилась видеть себя такой, какой

она есть, с её достоинствами и недостатками, и именно это дало ей силы. Она научилась делать выборы, не боясь ошибиться, она научилась принимать себя и свои решения. Уверенность не появилась за один день, но когда она пришла, она стала тем фундаментом, на котором Оля строила свою жизнь. И именно эта уверенность позволила ей стать тем человеком, которым она всегда хотела быть. Уверенность – это не дар, который даётся при рождении. Это результат усилий, саморазмышлений и, самое главное, действия. Чтобы построить уверенность, нужно начать с малого. Нужно ежедневно напоминать себе, что ты достоин, что ты способен, что твоя жизнь в твоих руках. Каждый день – это шаг на пути к себе, и уверенность приходит только тогда, когда ты начинаешь действовать, несмотря на все сомнения и страхи.

Глава 5: Слушай свою интуицию: искусство доверять себе

Мы часто ищем ответы извне, обращаясь за советами к друзьям, коллегам, родным или читаем очередную книгу по самопомощи, но забываем о самом важном источнике мудрости – о нашей интуиции. Этот внутренний голос, который порой кажется почти неуловимым, может стать нашим лучшим проводником, если мы научимся его слышать. Мы рождаемся с этим даром, но по мере взросления часто перестаем ему доверять, заикливаясь на внешних мнениях и критике. И вот здесь начинается самая большая ошибка: мы забываем, что, как бы ни были ценны советы других, только наша интуиция знает, что для нас действительно важно. Я помню, как несколько лет назад, когда моя жизнь находилась на перепутье, я стояла перед важным решением. Мне предложили новую работу, которая обещала большие возможности и хорошую оплату, но я не могла избавиться от странного ощущения внутри, что это не мой путь. Все говорили, что мне нужно принимать это предложение, все были уверены, что это шанс, который нельзя упустить. Я искала мнения, говорила с друзьями и коллегами, но внутри меня продолжал звучать тихий голос, который говорил: «Это не твое». Этот внутренний голос не был громким, но он не отпускал меня. Я выбрала не слушать его, думая, что это просто страх перед переменами. В итоге я согласилась на работу, но уже через несколько месяцев поняла, что сделала ошибку. Я чувствовала себя не на своем месте, измотанная и разочарованная. Это был урок: если бы я послушала свою интуицию с самого начала, я могла бы избежать этого разочарования. Интуиция – это не просто неосознанное предчувствие. Это глубинное знание, которое исходит от нашего внутреннего опыта, знаний и восприятия мира. Иногда мы не осознаем, что наше тело и ум знают ответы, до того как они придут в нашу сознательную голову. Часто интуиция – это наш первый отклик на ситуацию, до того как мы начинаем логически анализировать. Мы можем чувствовать, что человек вызывает у нас недоверие, даже если на первый взгляд он кажется замечательным, или наоборот, что что-то в каком-то месте тянет нас туда, где мы давно не были. Я встретила женщину по имени Марина, которая пережила много разочарований в личной жизни. Она часто рассказывала, как сильно она хотела верить в хорошие отношения, но всегда попадала в одни и те же ловушки. Её история была похожа на многие: она чувствовала, что должна быть идеальной, должна угодить, но каждый раз, когда она следовала за своими сомнениями или делала то, что «надо», а не то, что говорило ей сердце, её отношения не выдерживали испытания временем. Однажды, после очередного болезненного расставания, она пришла ко мне с вопросом: «Почему я всё время выбираю не тех людей?» Я спросила её, когда в последний раз она действительно прислушивалась к себе и своим чувствам в отношениях. Марина задумалась. Она поняла, что всегда игнорировала свои чувства и доводила себя до точки, когда интуитивно ощущала, что всё не так, но продолжала оставаться в отношениях, потому что «так надо». Я предложила ей упражнение, которое помогло многим: перед любым важным решением, когда она будет стоять перед выбором, ей нужно спросить себя: «Что я действительно чувствую?». В первый раз это было не так легко, как она думала. Она привыкла полагаться на разум, анализировать, выискивать «логику». Но, несмотря на свою привычку к рациональности, Марина начала работать над тем, чтобы слушать свою интуицию, не отвергать её, а воспринимать как часть себя. И с каждым новым шагом, с каждым важным решением она начала осознавать, насколько эта способность была важна для неё. Она стала счастливее в своих отношениях и приняла несколько решений, которые кардинально изменили её жизнь к лучшему. Когда мы начинаем прислушиваться к своей интуиции, мы начинаем жить более гармонично. Это не значит, что интуиция всегда даёт чёткие ответы на все вопросы, но она помогает найти тот путь, который наиболее естественен для нас. Мы учимся доверять себе,

а не множеству внешних источников информации, и это доверие укрепляет нас. Мы начинаем понимать, что нет никаких внешних стандартов, которым мы обязаны следовать, если они противоречат нашему внутреннему голосу. И чем больше мы практикуем это доверие к себе, тем легче нам становится делать выборы, которые ведут нас к личному счастью. Доверие к своей интуиции – это не акт наивности. Это умение быть в гармонии с собой, с теми глубинными чувствами, которые ведут нас по пути, подходящему именно нам. Это искусство быть верной себе и своей внутренней мудрости, не боясь идти против течения, если нужно. И чем больше мы учимся доверять этому внутреннему голосу, тем яснее и уверенно мы начинаем двигаться вперёд, зная, что делаем именно то, что нужно нам, а не тому, что от нас ожидает мир.

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.