

A woman with long, wavy brown hair and closed eyes stands in a golden, ethereal landscape. She wears a shimmering, off-the-shoulder gown and has her hands clasped over her heart. The scene is filled with large, vibrant roses in shades of orange and white. In the background, there are mountains, a bright sun setting behind clouds, and a few birds flying in the sky.

Лилия Роуз

ЖЕНСКАЯ СИЛА
БЕЗ ЖЕРТВЫ:

ИСКУССТВО ПРОЦВЕТАТЬ

Лилия Роуз

Женская сила без жертвы: искусство процветать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73050908

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты устала быть сильной ценой себя.

Эта книга – не о том, как выдержать ещё больше. Она о том, как наконец перестать выживать и начать жить.

«Женская сила без жертвы: искусство процветать» – это тихий, честный разговор с той частью тебя, которая давно просит свободы. Здесь не требуют быть идеальной, терпеливой или удобной. Здесь возвращают право чувствовать, выбирать, отказываться и идти своим путём без вины и страха.

Эта книга – про внутреннюю опору, которая не ломается от чужих ожиданий. Про силу, которая рождается не из боли, а из верности себе. Про состояние, в котором женщина перестаёт спасать всех вокруг и начинает дышать полной грудью.

Ты не обязана становиться другой.

Тебе достаточно вернуться к себе.

Открой эту книгу – и позволь себе сделать первый шаг.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Женская сила: В чём её настоящая суть?	7
Глава 2. Токсичные отношения: Как выйти и не вернуться?	10
Глава 3. Принятие себя: Первый шаг к внутренней свободе	14
Глава 4. Психология женских страхов: Как победить свои тревоги?	17
Глава 5. В поисках внутренней гармонии: Как найти баланс между собой и окружающим миром	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лилия Роуз

Женская сила без жертвы: искусство процветать

Введение

Женщинам часто говорят, что их сила скрыта в их уязвимости, в их способности отдавать любовь и заботу, в их мягкости и сострадании. Мы привыкли воспринимать женскую силу как нечто, что связано с подчинением обстоятельствам, с самоотверженностью и иногда – с жертвой. Мы все слышали об идеале женщины, которая всегда поддерживает других, всегда находит время для всех, кроме себя, и, в конце концов, забывает о своих собственных потребностях и желаниях. Но что, если на самом деле вся эта сила скрыта в другом? В том, чтобы быть верной себе, в том, чтобы научиться ставить границы и быть настойчивой в своих целях, не теряя при этом свою человечность и внутреннюю гармонию. Эта книга – о женской силе, которую так часто недооценят или не замечают. Это не просто о внешней мощи или мужественности, это о силе, которая находится внутри каждой женщины. Это о способности преодолевать страхи, сомнения, трудности жизни и все те камни, которые подбрасывает

нам судьба. Но важно понять, что эта сила не приходит из-за страха, не из-за боли, не из-за переживаний. Женская сила – это не выживание, это искусство процветать. Часто мы ищем ответы вне себя, забывая о том, что истина и сила находятся внутри нас. Женщина, которая действительно раскрывает свою внутреннюю силу, перестает зависеть от внешних обстоятельств. Она не ищет внешнего одобрения и не живет по чужим стандартам. Вместо того чтобы стремиться угодить всем, она учится угождать себе. Она открывает свои границы и находит баланс между своей личной жизнью, карьерой, отношениями и своими собственными потребностями. Мы часто думаем, что сильная женщина – это та, кто бесконечно жертвует собой ради других, кто постоянно находится в поисках совершенства. Но что если настоящая сила заключается не в этом? Что если сила заключается в том, чтобы быть честной с собой, чтобы научиться отпускать, чтобы позволить себе быть уязвимой, но в то же время – не сломленной? Как бы это парадоксально ни звучало, ключ к настоящей женской силе – это признание своей уязвимости. Когда женщина позволяет себе быть истинной, она освобождается от оков, которые держат её в страхе и сомнениях. Это не значит, что она становится слабой или незащищенной. Напротив, она становится невероятно сильной, потому что она теперь владеет собой, знает свои потребности и умеет быть честной как с собой, так и с окружающим миром. Именно об этом и будет наша книга – о том, как освободить свою душу, вернуть

себе силу, уверенность и независимость, не поддаваясь давлению внешнего мира. Мы будем говорить о том, как пройти путь от страха и сомнений до принятия своей силы, как научиться управлять своими эмоциями, как строить здоровые отношения и как в конце концов стать женщиной, которая не только переживает, но и процветает, несмотря на все трудности. Эта книга – о том, как стать неуязвимой не потому, что вы закрылись от мира, а потому что вы научились быть сильной и уверенной в себе, несмотря на все вызовы. Мы будем шаг за шагом разбирать ключевые аспекты, которые помогут вам на этом пути: принятие себя, понимание своей ценности, создание здоровых отношений, борьба с внутренними страхами и травмами. Дорогая читательница, если ты держишь эту книгу в руках, значит, ты готова изменить свою жизнь. Готова открыться новым возможностям и обрести ту силу, о которой ты, возможно, даже не подозревала. Ты готова освободить свою душу и стать той женщиной, которая не боится быть собой, которая не боится показывать свою уязвимость и в то же время не боится быть сильной и независимой. Твой путь начинается здесь, и я верю, что ты сможешь пройти его с уверенностью и решимостью. Погружайся в эту книгу, открывай свою внутреннюю силу и становись неуязвимой.

Глава 1. Женская сила: В чём её настоящая суть?

Женская сила – это не просто набор физической энергии или способность справляться с любыми трудностями, бросаемыми жизнью. Это гораздо больше, чем то, что мы привыкли ассоциировать с традиционным понятием силы. В самом сердце женской силы лежит способность быть истинной, оставаться верной себе, несмотря на давление общества, ожидания окружающих и собственные сомнения. Это сила быть мягкой и нежной, но в то же время стойкой и несломленной. И эта сила начинается там, где заканчивается страх, где преодолевается стереотип о том, что женщина должна быть всегда идеальной, всегда соответствовать чужим стандартам. Многие женщины, возможно, так и не осознали, что их сила не должна быть жертвенной или агрессивной, что она не измеряется в том, сколько они могут взять на себя и сколько вынести. Женская сила начинается с принятия. Принятия своей уязвимости, своих чувств, своих слабых мест. Силой не являются те, кто скрывает свои эмоции или прячет свои переживания. Истинная сила заключается в том, чтобы прожить свои чувства, выразить их и не бояться быть настоящей. Как часто нам, женщинам, говорят, что мы слишком эмоциональны или непредсказуемы. Но что, если

наши эмоции – это именно то, что делает нас сильными? Что, если быть женщиной, которая чувствует, значит быть той, кто может пережить, преодолеть и идти дальше, несмотря на всё? Я помню момент, когда я осознала, что сила – это не то, что связано с внешними достижениями, не то, что можно показать всем. Это не титулы, не признание, не восторженные отзывы. Это то, что внутри. В одном из своих разговоров с подругой я услышала фразу, которая тогда меня потрясла: «Я думала, что если буду всегда поддерживать других, то как-то и себя спасу». И мне стало ясно, насколько многие женщины изнуряют себя, пытаясь угодить окружающим, забывая при этом о себе, о своих потребностях и желаниях. Мы часто принимаем на себя роль того, кто всегда рядом, кто всегда помогает, кто всегда держит всех в своих руках. Но истинная сила, как я поняла, заключается в том, чтобы быть готовой отпустить, чтобы позволить себе быть уязвимой, слабой, нуждающейся в поддержке. Взять хотя бы одну из моих знакомых, Катю. Она всегда считала, что сила заключается в том, чтобы быть безупречной. Каждая её мысль, каждое действие, каждое слово было подчинено одному закону – «быть идеальной». Она работала до изнеможения, всегда заботилась о других, но, когда дело доходило до неё самой, она чувствовала себя одинокой и потерянной. Катя не могла позволить себе ни слабости, ни ошибок, ни усталости, потому что считала, что если она будет уязвимой, она не сможет выдержать, не сможет дальше идти. В

какой-то момент её тело просто сказало «стоп», и она оказалась на грани срыва. И именно в этот момент, когда она столкнулась с бездной, она вдруг поняла, что её настоящая сила – это не идеальность, не способность нести всё на себе, а способность просить о помощи и признавать свою усталость, уязвимость. Ведь быть женщиной – это не только быть сильной и независимой, это ещё и уметь быть с собой в гармонии. Женская сила – это в первую очередь сила внутреннего мира, способность не разрушать себя в погоне за внешними достижениями, за иллюзиями о том, что мы должны быть «всегда в форме». Это сила принимать и любить себя, с каждым днём, с каждым моментом становясь всё более настоящей и уверенной в своей уникальности. Мы можем быть слабыми и сильными одновременно, и это не противоречие, а на самом деле, проявление истинной силы. Сила женщины не всегда видна на поверхности, она не всегда кричит о себе. Часто она скрыта в тишине принятия, в тех моментах, когда мы готовы остановиться, дать себе время и пространство для восстановления. В этом есть настоящая мощь.

Глава 2. Токсичные отношения: Как выйти и не вернуться?

Токсичные отношения – это не просто плохие отношения. Это те связи, которые истощают, поглощают все твои силы, оставляют внутреннюю пустоту, несмотря на все усилия сохранить их. Мы все сталкивались с ними или наблюдали за теми, кто погряз в них. Это может быть отношения с партнёром, друзьями, коллегами или даже членами семьи. Мы часто убеждаем себя, что это «нормально» или что «так бывает», но на самом деле токсичные отношения – это не норма. Они подрывают твоё душевное здоровье и самооценку, а последствия могут быть гораздо глубже, чем мы привыкли думать. Многие женщины оказываются в ловушке таких отношений, потому что они не сразу осознают, что происходит. Мы привыкаем к людям, их поведение становится частью нашего мира, и мы начинаем оправдывать их поступки. Трудно поверить, что близкий человек может быть источником боли и страха, но это так. «Я его люблю, он так сильно меня любит», – говорим мы себе, не замечая того, как каждый день отдаём частичку себя. Иногда всё начинается с мелочей: избыточное внимание, ревность, контролирование. Сначала это кажется заботой, но постепенно превращается в тюрьму, из которой невозможно выйти. Я пом-

ню свою подругу Олю, которая годы провела в отношениях, которые были далеки от здоровых. Он постоянно говорил ей, что она не заслуживает лучшего, что её никто не полюбит. Каждое её слово было подвергнуто критике, её стремления и мечты высмеивались. Оля верила, что её проблемы – это её собственная вина, что она недостаточно хороша, чтобы требовать лучшего. Она не могла понять, почему с каждым днём она становилась всё более закрытой, почему утратила свой огонь, свою энергию. Только когда она познакомилась с женщинами, чьи отношения были другими, только тогда она осознала, что это не любовь, а манипуляция, контролирование, лишение самостоятельности. Токсичные отношения как правило начинают с разрушения твоего «я». Они начинают навязывать тебе свою правду, свою реальность. Ты начинаешь сомневаться в себе, в своих чувствах, в своей ценности. Каждый разговор превращается в соревнование, каждое замечание – в укол, который проникает глубже, чем мы готовы признать. И тогда начинается внутреннее сопротивление: ты не хочешь верить, что ситуация настолько плоха, ты пытаешься оправдать и спасти эти отношения, потому что внутри есть надежда, что когда-нибудь всё изменится. Но эта надежда, как правило, только укрепляет твои оковы. Оля вышла из этих отношений только тогда, когда почувствовала, что больше не может дышать. Она поняла, что её жизнь стоит на месте, что она потеряла связь с собой. Освобождение от токсичных отношений не приходит быстро или лег-

ко. Часто нужно время, чтобы осознать, что ты заслуживаешь лучшего. Но самым трудным шагом становится решение уйти. Это не просто физическое отделение от человека – это решение оставить в прошлом свою боль и привязанность, вырвать себя из этой эмоциональной ловушки. Многие женщины, покидая токсичные отношения, сталкиваются с чувством вины. Мы часто думаем, что не имели права расставаться, что могли бы что-то сделать, чтобы всё наладить. В реальности же именно уход – это акт самосохранения. Уход – это не слабость, а сильнейший поступок, который ты можешь совершить, чтобы вернуть себе свободу. Он открывает дверь новым возможностям, новым отношениям с собой и с окружающим миром. Уход из таких отношений – это момент, когда ты перестаёшь терпеть и начинаешь уважать свои собственные границы. Когда я стала осознавать, что мои личные границы разрушались, я поняла, что единственный способ вернуть себе свою силу – это отказаться от привычки угождать. Я научилась говорить «нет», научилась защищать свои эмоции и права. И с каждым «нет» я становилась сильнее, а моё внутреннее «я» возвращало себе прежнюю целостность. Токсичные отношения не могут существовать, если ты не позволяешь им разрушать себя. Как только ты начинаешь уважать себя, ты создаёшь пространство для новых, более здоровых отношений. Каждая женщина заслуживает уважения, любви и поддержки. Важно не забывать, что токсичные отношения – это не твоё наказание, а урок,

который поможет тебе увидеть, кто ты на самом деле. Они могут быть болезненным, но необходимым шагом к твоему личностному росту и осознанию своей ценности. Ты заслуживаешь быть в отношениях, которые укрепляют тебя, а не разрушат. И даже если это сложно, важно помнить: ты не должна оставаться там, где теряешь себя. Ты достойна того, чтобы быть свободной.

Глава 3. Принятие себя: Первый шаг к внутренней свободе

Принятие себя – это не просто модная фраза или психологическая техника. Это фундамент, на котором строится вся жизнь. Для большинства из нас это один из самых сложных и долгих процессов. Мы живём в мире, где постоянно сравниваем себя с другими, стремимся к чужим стандартам и иногда даже забываем, что важно не то, что о нас думают, а то, как мы воспринимаем себя. Сколько раз в жизни ты заставляла себя быть кем-то другим, потому что боялась осуждения или не верила в свою ценность? Сколько раз ты принимала решения, основываясь не на своих желаниях, а на ожиданиях общества или близких? Я помню, как долго я пыталась соответствовать образу, который был навязан мне. Я не была в состоянии понять, почему чувствую себя не на своём месте. Сколько раз я смотрела в зеркало и видела не себя, а того, кого от меня ждали. Это было настолько привычно, что я почти забыла, как ощущать себя настоящей. Вся моя жизнь становилась рутинной, пустой, наполненной ролями, которые я должна была исполнять. Я была дочерью, сестрой, подругой, коллегой – но когда оставалась одна, мне становилось страшно. Я не знала, кто я, и что мне нужно. Это ощущение пустоты и внутренней растерянности не отпуска-

ло. Так продолжалось, пока я не встретила женщину, которая изменила моё восприятие. Она говорила, что настоящая сила женщины заключается не в том, чтобы угодить, а в том, чтобы быть верной себе. И в тот момент, когда она произнесла эти слова, что-то внутри меня сдвинулось. Я поняла, что больше не могу продолжать жить чужими ожиданиями. Я начала задумываться, что же на самом деле значит «быть собой». Как я могу полюбить себя, если даже не знаю, кто я есть? Это был долгий путь. Принятие себя не приходит быстро. Это процесс, который требует терпения и смелости. Смелости смотреть на свои недостатки, на те моменты, когда ты не была идеальной, когда ошибалась и страдала. Принятие себя – это не значит одобрение каждого шага или ошибки, но это означает, что ты готова простить себе прошлые ошибки и не заикливаться на них. Это означает готовность быть честной с собой и признать, что ты не должна быть идеальной, чтобы быть достойной любви и уважения. Ты заслуживаешь этого уже сейчас. Принятие себя – это также про принятие своей уязвимости. Когда мы перестаём прятать свои чувства и свои слабости, мы начинаем видеть, что именно в этом наша сила. В том, чтобы не скрывать своих страхов, не бояться быть ранимой, не стыдиться своих переживаний. Уязвимость – это не слабость, а источник подлинной силы, и только тогда, когда мы научимся её принимать, мы обретаем подлинную свободу. Вспоминаю, как однажды встретила девушку, которая решила отказаться от токсичных отноше-

ний. Она была в них долгие годы, полагая, что «любовь» – это и есть то, что держит их вместе. Но однажды она поняла, что её жизнь – это не то, что ей хочется. Она бросила его. И это не было легким шагом, но это было важным шагом к себе. Она перестала оправдываться перед собой и миром, что она должна быть идеальной женщиной для него. Она была честной, наконец, с самой собой. И это принятие себя открыло для неё дверь к новому счастью. Она научилась отпускать и прощать себя за прошлые ошибки, и самое главное – поняла, что больше не должна прятаться за масками, которые когда-то создала. Принятие себя – это не одноразовое решение, это ежедневная практика. Это принятие своего тела, своей личности, своих эмоций. Это способность смотреть в глаза своим страхам и сомнениям и всё равно двигаться вперёд. Это навигация по жизни с уверенностью, что ты достойна любви, уважения и счастья, несмотря на всё, что было и что будет. Принятие себя – это ключ, который открывает двери к более глубокой и наполненной жизни, где ты не должна быть кем-то другим, чтобы быть хорошей. Ты уже хороша, такой, какая ты есть.

Глава 4. Психология женских страхов: Как победить свои тревоги?

Страх – это чувство, с которым мы все сталкиваемся. Но в случае с женщинами страхи приобретают особую форму, потому что на протяжении всей жизни нам часто внушают, что мы должны быть идеальными, что мы должны быть сильными, неуязвимыми, не показывать слабости и страхи. Мы боимся не оправдать чужих ожиданий, боимся потерять контроль, боимся, что не сможем справиться с теми вызовами, которые перед нами стоят. Эти страхи не просто занимают место в нашей голове – они проникают в нашу душу, определяют нашу жизнь, мешают нам двигаться вперёд и раскрывать свой потенциал. Один из самых сильных страхов, с которыми сталкиваются женщины, – это страх быть отвергнутой. Страх того, что если мы не соответствуем стандартам красоты, умениям, поведению, нас не примут, не полюбят, нас отвергнут. Это чувство непрерывного давления со стороны общества и близких, что мы должны быть «всегда на высоте». Этот страх начинает контролировать нас. Мы пытаемся угодить окружающим, жертвовать своими желаниями и потребностями, чтобы соответствовать этим бесконечным стандартам. Мы часто забываем, что не обязаны угождать

другим, что не нужно терять свою индивидуальность ради одобрения. Я вспоминаю свою знакомую Лену, которая всю жизнь жила в страхе быть недостаточно хорошей. Она была красивой, умной, успешной, но её самый большой страх был не в том, что она не получит любви, а в том, что эта любовь будет поверхностной, потому что она не будет «достаточно хорошей». Она переживала за свою карьеру, за внешний вид, за свои отношения. Этот постоянный страх не позволял ей чувствовать радость от жизни. Даже когда её близкие говорили, что она великолепна, она не могла поверить. Она всё равно думала, что что-то не так с ней, что она не может быть достаточно хорошей. Её жизнь была заполнена тревогой, которая не давала ей покоя. Но однажды Лена сделала шаг, который изменил всё. Она пошла к психологу, и этот шаг стал для неё переломным. Она начала понимать, что её страхи – это не её реальность, а всего лишь конструкции в её голове, которые сформировались под влиянием внешнего мира. Она поняла, что она не должна пытаться угодить всем и что её ценность не зависит от чужого мнения. Она научилась не бояться быть собой, не бояться признаться в своих слабостях, ошибках, в том, что она не идеальна, и это не делает её менее ценной. Этот момент осознания стал для неё ключевым. Когда она приняла свою неидеальность, когда признала свои страхи, они начали терять свою силу. Она перестала тратить силы на то, чтобы бороться с тем, что неизбежно: страхи – это не враги, это просто сигналы, которые преду-

преждают нас о том, что что-то нужно изменить. Страх перестал быть её врагом. Он стал другом, который помогал ей двигаться вперёд. Психология женских страхов заключается в том, что они часто навязаны извне. Мы боимся того, чего не существует, боимся потерять что-то, что, возможно, нам не нужно. Мы не можем быть свободными, пока продолжаем жить в страхе. Реальное освобождение приходит тогда, когда мы перестаём следовать чужим ожиданиям и начинаем жить своей жизнью, строя её по собственным правилам. И когда мы учимся встречаться с этими страхами, мы начинаем чувствовать себя гораздо более уверенно. Я тоже столкнулась с этим страхом – бояться не быть достаточно хорошей. Всё началось с моего решения менять свою жизнь, когда я начала отказываться от того, что не приносило мне счастья. Этот процесс был болезненным, но каждый шаг приближал меня к себе. Я поняла, что никто не может меня оценивать лучше, чем я сама. Когда я научилась прощать себя, когда я перестала скрывать свои слабости, когда я приняла свою неидеальность, страхи стали отступать. Они больше не контролировали меня, не заставляли сжаться в себе. Я поняла, что страхи – это всего лишь результат ожиданий, которые я создала, но которые не были моими. Это не моя реальность, и я могу менять её. Победа над тревогами начинается с того, чтобы взглянуть им в лицо. Страхи не исчезают сами по себе. Мы должны научиться отпускать их, не бороться с ними, а признавать их, понимать, что они существуют, но не имеют вла-

сти над нами. Они не определяют, кто мы есть и что можем.

Глава 5. В поисках внутренней гармонии: Как найти баланс между собой и окружающим миром

Идея баланса – одна из самых привлекающих и одновременно самых сложных для реализации в жизни. Мы все слышим об этом: «Найди баланс, и ты будешь счастливой». Но что на самом деле означает этот баланс? Как найти его в мире, где каждый день требует от нас быть разными людьми для разных людей, в разных ситуациях? Где ожидания, давления и усталость часто накрывают нас с головой? Эта глава – попытка понять, что такое истинная гармония, и как, несмотря на все внешние потрясения, оставаться собой. Путь к внутренней гармонии не всегда прост. Он начинается с признания того, что мы не можем контролировать всё. Мир вокруг нас всегда будет требовать, чтобы мы изменяли себя, подстраивались под обстоятельства, соответствовали ожиданиям. Но что делать, когда мы теряем себя, пытаюсь угодить всем? Как найти тот самый баланс, который позволит нам быть счастливыми и целыми, несмотря на все внешние условия? Когда я думала о гармонии, мне вспомнился один важный момент из моей жизни. Я всегда пыталась быть для всех. Для друзей – поддерживающей и открытой, для семьи – заботливой и внимательной, для коллег – профессиональной и

ответственной. Но с каждым годом я чувствовала, как исчезает моя энергия. Я превращалась в пустую оболочку, выполняющую обязанности, но не ощущающую радости от своей жизни. Я забыла о себе, о своих желаниях и потребностях. Всё, что я делала, было для других. И в какой-то момент я поняла, что я теряю себя в этом бесконечном круговороте забот о других. Наступил момент, когда я решила, что мне нужно остановиться и пересмотреть свою жизнь. Я начала медленно возвращать себе свою энергию. Я начала спрашивать себя: что я хочу на самом деле? Почему я так часто говорю «да», когда на самом деле хочу сказать «нет»? Почему мои границы такие неясные? Я поняла, что для того, чтобы быть хорошей для других, мне нужно быть хорошей для самой себя. Я поняла, что гармония – это не просто умение лавировать между обязанностями и ролями, это способность сохранять свою целостность, не разрушаясь. Самое важное, что я поняла в тот момент, это то, что внутренний баланс начинается с уважения к себе и своим потребностям. Это не означает, что нужно быть эгоистом и игнорировать других людей, но это означает, что нельзя забывать о себе в поисках внешнего признания. Нужно научиться ставить себя на первое место, а не на последнюю позицию, как это часто бывает. Важно научиться говорить себе «нет», если что-то не соответствует твоим внутренним убеждениям и ценностям. Я помню, как тяжело мне было научиться говорить «нет» своей маме, когда она постоянно просила меня делать то, что

мне не хотелось. Я чувствовала, что должна это делать, потому что она моя мать, потому что она старше и у неё есть свои проблемы. Но каждый раз, когда я соглашалась, я чувствовала, как сжимаются мои внутренние границы, как я теряю своё пространство. Тогда я приняла решение: я буду помогать только тогда, когда это не нарушает мои собственные границы. И это стало важным шагом на пути к гармонии. В поисках внутренней гармонии важно также научиться отпускать. Мы часто пытаемся держать под контролем всё и вся, стараясь предсказать и управлять каждым моментом жизни. Но на самом деле контроль – это иллюзия. Истинная гармония приходит, когда мы перестаём бороться с миром и учимся принимать его таким, какой он есть. Это не значит, что мы должны смириться с негативом, с плохими ситуациями или людьми. Это значит, что мы должны перестать страдать из-за того, что не можем изменить. Внутренняя гармония – это процесс принятия, который требует времени. Это возможность быть честной с собой, не скрывать своих желаний, своих эмоций, не пытаться соответствовать чужим идеалам. Это значит найти свою дорогу, которая может быть совершенно иной, чем у других, и следовать ей. Гармония приходит, когда мы учимся уважать себя и свои потребности, и, одновременно, умеем быть чуткими к окружающим. Это не о совершенстве, а о принятии, о возможности быть в гармонии с собой, несмотря на шум и суету мира вокруг. Я понимаю, что искать баланс трудно. Это ежедневная работа, по-

стоянная настройка своего внутреннего состояния. Но каждый шаг в сторону гармонии – это шаг к себе, к своей силе и независимости. И каждый момент, когда ты выбираешь себя, каждый раз, когда ты говоришь «да» своему внутреннему голосу, ты становишься немного более целостной, немного более сбалансированной. И, возможно, самое главное, ты начинаешь чувствовать, что, несмотря на все внешние бури и штормы, ты можешь оставаться в центре этого штормового моря и быть в мире с собой.

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.