



Лилия Роуз

Женская
энергия

БАЛАНС • УСПЕХ • СЧАСТЬЕ

Лилия Роуз

Женская энергия: баланс успех счастье.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73064703

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты чувствуешь, что можешь больше – но будто живёшь не из себя, а из постоянного «надо»?

Эта книга – не о том, как стать лучше. Она о том, как вернуться к себе.

«Женская энергия: баланс, успех, счастье» – это тихий, честный разговор о внутренней силе женщины, которая не рождается в борьбе, а появляется там, где есть принятие, чувствование и доверие к себе. Здесь нет давления и правильных ролей. Есть пространство, где можно выдохнуть, услышать себя и вспомнить, что успех не обязан быть жёстким, а счастье – заслуженным через усталость.

Эта книга создаёт ощущение опоры, мягкой ясности и внутреннего тепла. Она помогает почувствовать баланс – не как идеал, а как живое состояние, в котором ты остаёшься собой и при этом идёшь вперёд.

Если тебе важно жить не на износ, а в согласии с собой – просто начни читать.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Женская энергия как сила природы	7
Глава 2: Развитие интуиции – ключ к внутреннему успеху	10
Глава 3: Эмоциональная грамотность – основа счастья	14
Глава 4: Женская энергия и личные границы	18
Глава 5: Психология женских отношений: как создавать гармонию в жизни	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Лилия Роуз

Женская энергия: баланс успех счастье.

Введение

В каждом из нас скрыты силы, которые мы даже не осознаём. Это не магия, не сверхспособности – это энергия, которая течёт через нас, как река, способная пробить даже самые твёрдые скалы. Женская энергия – это не просто биологический процесс или условность, это нечто более глубокое, более мощное, что проявляется в нашем внутреннем состоянии, в наших поступках и решениях, в том, как мы влияем на мир вокруг. Это сила, которая, если её распознать и научиться направлять, способна изменить всё – от личных отношений до карьеры и здоровья. Мы, женщины, часто недооценим свои возможности. Мы привыкли жить в мире, где за каждую свою победу должны бороться, как будто она должна быть заслужена, как будто она чужда нам по праву рождения. Мы забываем, что наша сила – не в борьбе, а в умении быть в потоке, в том, чтобы довериться своей внутренней мудрости и позволить себе быть теми, кем мы на самом деле являемся. Нам навязывают образы женщин, которые должны быть

успешными, но при этом всегда сдержанными, жесткими и неэмоциональными. Образы женщин, которые кажутся идеальными, но зачастую за их фасадом скрывается бессилие, усталость и внутренние кризисы. Но что если я скажу, что в мире существует совсем другая модель женской силы? Модель, которая не требует отказа от эмоций, не требует постоянной борьбы и угрюмой сосредоточенности на задачах. Эта модель основана на принятии своей женской сущности, на уважении к своему внутреннему миру, на доверии к своим ощущениям и интуиции. Эта сила позволяет женщине быть не только счастливой, но и продуктивной, уверенной, успешной, излучающей свет и притягивающей успех и любовь. Она не требует от нас становиться кем-то другим, а наоборот – быть максимально собой. Она требует смелости слушать себя, признавать свои потребности и желания, действовать в согласии с ними. В этой книге я хочу пригласить вас в путешествие, которое откроет перед вами неведомые горизонты и возможности. Мы будем исследовать, как раскрыть вашу истинную женскую силу, как понять, что стоит за интуицией и эмоциями, и как это всё можно использовать, чтобы жить полноценной, счастливой и успешной жизнью. Вы узнаете, что такое женская энергия, как она работает и как её можно развивать, чтобы вы стали женщиной, которая не только преуспевает, но и наслаждается каждым моментом жизни. Мы поговорим о том, как ваши эмоции могут стать источником силы, а не слабости, и как перестать сомневаться в себе

и начать жить в гармонии с собой и окружающим миром. На этих страницах вы не найдёте банальных советов или теоретических рассуждений. Здесь речь пойдёт о реальной жизни, о реальных чувствах, переживаниях и изменениях, которые происходят с нами, когда мы начинаем осознавать и использовать силу своей женской энергии. Каждая глава – это шаг к внутренней трансформации, к тому, чтобы стать женщиной, которая живёт в полном согласии с собой и миром. Мы будем двигаться вместе, постепенно раскрывая ваш скрытый потенциал и обретая ту силу, которая принадлежит вам по праву. Это не просто книга – это приглашение к новому жизненному пути, пути, на котором вы будете не только успешны, но и по-настоящему счастливы. Я уверена, что эта книга откроет для вас те двери, о которых вы давно мечтали, но до сих пор не решались открыть. Будьте готовы увидеть, как ваш мир изменится, когда вы начнёте верить в свою собственную силу и жить так, как вы всегда этого хотели.

Глава 1: Женская энергия как сила природы

Каждый день мы сталкиваемся с миром, наполненным не только внешними воздействиями, но и невидимой силой, которая пронизывает каждое наше движение, каждое слово, каждое намерение. Эта сила называется женской энергией, и она существует в каждой женщине, независимо от её возраста, статуса или образа жизни. Женская энергия – это не просто абстрактная концепция, это нечто живое, пульсирующее, такое же реальное, как дыхание или биение сердца. Это то, что заставляет нас двигаться, творить, любить, переживать и изменяться. Она как природа – бесконечно разнообразна, иногда спокойная и умиротворённая, а иногда бурная и неудержимая. Но всегда мощная. Вспомните момент, когда вы ощущали в себе силу, которая не зависит от внешних обстоятельств. Может быть, это было во время того, как вы достигли какой-то важной цели, не ожидая этого от себя. Или когда вы почувствовали, что способны поддержать другого человека, несмотря на свои собственные проблемы. Эта внутренняя сила, исходящая из вас, она и есть ваша женская энергия. Но часто мы её не замечаем, или, что ещё хуже, игнорируем, потому что в нашем обществе принято думать, что для того, чтобы быть сильной, нужно быть жесткой, со-

средоточенной только на результате, а не на процессе. Женская энергия не может быть оценена чисто рационально, потому что её сущность заключается в глубоком внутреннем знании. Это не интеллект, не логика, а интуиция, чувство мира, способность понимать, что происходит за пределами видимого. Женщина, которая живёт в гармонии с этой энергией, начинает видеть связи там, где другие видят лишь хаос. Она чувствует, когда наступает подходящий момент для действия, а когда лучше отступить и позволить событиям развиваться самостоятельно. Она не боится проявить свою уязвимость, потому что понимает, что это часть её силы – открытость и возможность чувствовать весь спектр эмоций. Сила женской энергии – в её способности создавать пространство, в котором могут расти не только другие люди, но и она сама. Вспомните, как много раз вам приходилось брать на себя роль поддерживающего плеча для других. Вы были той, кто слушает, кто помогает, кто даёт совет или просто сидит рядом. И, возможно, иногда вы чувствовали, что это слишком тяжело, что вы отдаёте больше, чем получаете. Но если вы оглянетесь назад, вы заметите, что именно в эти моменты ваша энергия была особенно сильной, и вы достигали состояния, которое можно назвать внутренней гармонией. Эта энергия, направленная на поддержание других, возвращалась к вам многократно, обогащая ваш опыт. Каждая женщина, несмотря на внешние роли, которые она выполняет, несёт в себе эту неоценимую силу. Мы живём в мире, где

внешние достижения часто измеряются количеством работы, успехом в карьере или статусом. Но истинная сила женской энергии лежит не в этих внешних атрибутах, а в том, как мы ощущаем мир внутри себя, как мы взаимодействуем с ним через свои чувства и эмоции. Это гораздо больше, чем просто биологическая функция. Женская энергия – это интегрированная сила, которая объединяет наши внутренние желания и потребности с миром вокруг нас. Многие из нас, возможно, не осознают всей мощи, скрытой внутри. Мы часто теряем связь с этой энергией, поглощённые ежедневными заботами и задачами. Но чем больше мы начинаем осознавать её, тем более ясным становится наш путь. Ведь женская энергия – это не сила, направленная наружу, это сила, которая исходит изнутри и делает нас теми, кем мы должны быть. Женская энергия – это то, что позволяет нам чувствовать счастье и вдохновение, независимо от внешних факторов. Всё начинается с того момента, когда мы начинаем осознавать свою уникальность, свою способность влиять на происходящее и на других людей. Мы перестаём искать силы извне и начинаем искать её внутри себя, в своем сердце, в своих чувствах, в своем теле. Этот путь может быть долгим и полным сомнений, но он всегда приводит к настоящей внутренней силе – силе женской энергии. Именно эта энергия позволяет нам быть не просто женщинами, а женщинами, которые живут полной и яркой жизнью, несмотря ни на что.

Глава 2: Развитие интуиции – ключ к внутреннему успеху

Интуиция – это тонкая, почти незаметная нить, которая связывает нас с теми аспектами жизни, которые мы не можем полностью понять через логику или разум. Это не что-то сверхъестественное, а внутреннее знание, которое приходит в моменты тишины, в моменты, когда мы даём себе возможность почувствовать, а не только подумать. Женская интуиция – это не просто случайный каприз. Это дар, который нам дан природой, и который, если правильно развивать, становится мощным инструментом для принятия решений, для общения с окружающим миром, для понимания себя и других. Когда-то я была уверена, что интуиция – это всего лишь миф. Мне казалось, что за всеми важными решениями стоит логика, анализ, планирование. В своей жизни я всегда стремилась к чёткому контролю, ожидая, что только таким образом можно добиться успеха. Но однажды, оказавшись на распутье, я поняла, что несмотря на все свои усилия, логика не всегда даёт ответ на то, что нужно именно сейчас. Это был момент, когда я осознала: интуиция – это не просто приятное чувство. Это необходимый инструмент. Помню, как однажды в своей жизни я стояла перед важным выбором – оставить стабильную работу, которая мне не приносила удо-

влетворения, или рискнуть и начать заниматься тем, что меня по-настоящему вдохновляло, но что казалось неопределённым и неопробованным. Я взвешивала за и против, просчитывала все варианты, думала о безопасности и возможных последствиях. Но как бы я не анализировала ситуацию, всё равно оставалась какая-то пустота, неясность, что-то, что не давало мне покоя. И тогда я решила прислушаться к себе, к своему внутреннему состоянию. Я дала себе время и пространство, чтобы просто почувствовать, что я хочу на самом деле. И вот именно в тот момент, когда я освободилась от давления ожиданий и анализа, я вдруг ощутила, что мой выбор уже сделан. Это было не в словах, не в рациональном объяснении, а в ощущении спокойной уверенности внутри себя. Я поняла, что самое важное – это довериться себе, своим ощущениям, своей интуиции. И я сделала выбор. Это не был лёгкий путь, но он оказался правильным для меня. Именно интуиция стала тем внутренним компасом, который направил меня на путь истинного удовлетворения и роста. Женская интуиция – это не что-то магическое, а естественная способность быть в контакте с собственными ощущениями и эмоциями. Когда мы начинаем доверять своей интуиции, мы начинаем замечать, как наша жизнь меняется. Мы перестаём беспокойно искать ответы вовне и начинаем понимать, что все нужные решения уже есть внутри нас. Интуиция помогает нам чувствовать людей, чувствовать ситуации, чувствовать себя. Она является связующим звеном между

нашим внутренним миром и внешней реальностью. Однако интуиция – это не просто дар, который даётся каждому автоматически. Это процесс, который требует развития, тренировки. Чаще всего мы забываем о своём внутреннем голосе, потому что слишком сильно ориентируемся на разум, на «правила», на мнение окружающих. В повседневной жизни мы отвлекаемся на суету и на внешние задачи, и всё это мешает нам слышать себя. Но если мы начнём практиковать осознанность, если начнём хотя бы несколько минут в день уделять внимание тому, что происходит внутри, мы будем всё чаще замечать сигналы, которые даёт нам наша интуиция. Пример из жизни моей близкой подруги служит ярким напоминанием о том, как важно доверять своему внутреннему чувству. Она долгое время не решалась на важный шаг в своей карьере. Все её друзья и коллеги убеждали её, что она должна принять предложение о новом проекте, потому что это был шанс продвинуться по карьерной лестнице. Однако, несмотря на убедительные доводы и внешние обстоятельства, она не могла избавиться от ощущения, что этот путь не её. И вот однажды, после долгих раздумий, она решилась отказаться от этого проекта. Через несколько месяцев она нашла работу, которая не только приносила ей больше радости, но и позволила раскрыть её истинный потенциал. Это была её интуиция, которая подсказывала ей, что путь, на который её толкали, не был верным для неё. Интуиция – это не просто умение предсказывать будущее, а способность

слушать свои чувства, принимать решения с уверенностью и внутренним знанием, что это правильный путь. Это навык, который может развиваться в каждом из нас, если мы будем готовы доверять себе и при этом готовы быть честными с собой. Важно помнить, что интуиция – это не мгновенные озарения, а мягкий, но надёжный голос, который тихо направляет нас, когда мы готовы его слышать. Когда мы развиваем свою интуицию, мы начинаем не только принимать верные решения, но и глубже понимать себя, свои потребности и желания. Женщина, которая научится слушать свою интуицию, будет жить в гармонии с собой, а это, в свою очередь, приведёт её к большому внутреннему успеху. Ведь успех – это не только о том, что мы делаем, но и о том, как мы чувствуем себя в процессе этого. И когда интуиция становится нашим проводником, мы начинаем чувствовать, что каждый шаг, который мы делаем, – это шаг в правильном направлении.

Глава 3: Эмоциональная грамотность – основа счастья

Каждый из нас сталкивается с эмоциями, будь то радость, грусть, страх или восторг. Эти чувства – неотъемлемая часть нашего существования. Они могут стать источником силы, направляющей нас к новым вершинам, или же, наоборот, унесёнными в бурю переживаний, они могут затопить и поглотить нас. Но в мире, где эмоции часто воспринимаются как нечто лишнее, слабое или необоснованное, умение правильно понимать и управлять ими становится жизненно важным навыком. Эмоциональная грамотность – это ключ к счастью, ведь она помогает не только принимать себя, но и находить гармонию в отношениях с другими. Моя подруга Екатерина, например, долгое время не могла найти счастья в своей личной жизни. Она была замечательной женщиной, с яркой индивидуальностью, успешной карьерой и множеством друзей, но внутренне она была всегда на грани. Каждый её день начинался и заканчивался борьбой с эмоциями – тревога, обиды, страхи, иногда беспричинные слёзы, а иногда яростные вспышки гнева. Она не умела справляться с этими состояниями и не могла понять, почему так происходит. Жизнь казалась ей хаотичной, как будто она находилась в веке невидимых ураганов, которые рвали её на ча-

сти. Но однажды, на очередной встрече с психологом, Екатерина начала осознавать, что её эмоции были не врагами, а сигналами. Каждый страх и каждая обида – это не что-то чуждое, что должно быть подавлено, а проявление потребности, которую она не осознавала. И именно это осознание стало поворотным моментом. Она начала учиться понимать, что стоят за её переживаниями, и научилась с ними работать, а не просто "переживать" их. Эмоциональная грамотность начинается с умения распознавать, что мы чувствуем в каждый конкретный момент. Как часто мы, в погоне за задачами и целями, не обращаем внимания на те чувства, которые пронизывают нас в процессе этой гонки? Мы не замечаем, как наша усталость или недовольство перерастают в раздражение или тревогу. Иногда мы так сильно привязываемся к внешним факторам, что забываем спросить себя: "Как я себя чувствую прямо сейчас?" и "Что я хочу на самом деле?". Эмоции не просто возникают, они связаны с нашими внутренними желаниями, с тем, что мы хотим и что не получаем. Ощущение внутреннего дискомфорта, которое мы часто игнорируем, накапливается, а затем вырывается наружу, вызывая даже неосознанные реакции – агрессию, уход в себя, депрессию. Понимание этих сигналов и работа с ними позволяет жить не в постоянной борьбе с собой, а в принятии того, что происходит внутри. И, важно заметить, эмоциональная грамотность не сводится только к способности распознавать свои эмоции. Это также способность правильно с

ними работать. И если Екатерина научилась выражать свою боль, страхи и сомнения через открытые разговоры и внутренние практики самосозидания, то она начала видеть изменения и в своих отношениях с окружающими. Она перестала ожидать от людей того, что они не могли ей дать, и научилась заботиться о себе, а не ждать этой заботы от других. Одним из самых сложных аспектов эмоциональной грамотности является умение справляться с негативными эмоциями – страхом, гневом, обидой. Общество часто заставляет нас воспринимать эти эмоции как нечто «плохое», как слабость или неудачу. Мы часто стыдимся своих эмоций и пытаемся их подавить, что, в свою очередь, приводит к внутреннему напряжению и выгоранию. Но эмоционально грамотный человек знает, что эти эмоции – не враги, а важные индикаторы того, что что-то требует нашего внимания. Страх может быть сигналом, что перед нами новая возможность или неизвестность, а гнев – напоминанием о нарушении наших личных границ. Вместо того чтобы бороться с ними, мы учимся слушать их, не давая им управлять нами. Я, например, часто сталкиваюсь с тем, что мои страхи становятся источником самоограничений. Каждый раз, когда я начинаю что-то новое, будь то проект, личные изменения или трудное общение, внутренний страх подсказывает мне, что я недостаточно хороша или что это слишком сложно для меня. Но однажды я осознала, что этот страх не всегда означает опасность, а скорее является старым механизмом защиты, кото-

рый не всегда подходит для настоящего момента. Я начала задавать себе вопросы, искать корни этого страха и обнаружила, что часто он возникает из-за старых переживаний, неудачных опытов, которые больше не актуальны. Постепенно я научилась не убегать от страха, а встречать его и трансформировать в силу. Эмоциональная грамотность – это не просто способность управлять чувствами. Это способность осознавать, принимать и использовать их как источник силы и понимания. Когда мы начинаем работать с эмоциями, вместо того чтобы бороться с ними, мы открываем для себя бесконечный потенциал, который помогает нам не только понимать себя, но и строить отношения, достигать целей и жить в гармонии с окружающим миром.

Глава 4: Женская энергия и личные границы

Личное пространство – это не просто метафора, это фундамент, на котором строится наше благополучие. Женская энергия, как живой поток, требует уважения и понимания своих границ, чтобы не быть поглощённой внешними обстоятельствами и не потеряться в чужих ожиданиях. Понимание и защита своих границ – это не проявление эгоизма, как может показаться на первый взгляд, а акт любви и заботы о себе, который даёт нам силы для того, чтобы быть в мире с окружающими, но при этом оставаться верными себе. Сколько раз мы забывали о своих потребностях, отдавая себя полностью другому человеку или ситуации? Возможно, вы, как и я, не раз оказывались в ситуации, когда вашим эмоциям и желаниям не уделяли внимания, а ваши собственные границы нарушались в самых разных формах: от мелких просьб, на которые вы соглашались, до ситуаций, где ваша доброта использовалась в ущерб вашему внутреннему состоянию. В такие моменты нам кажется, что мы должны быть безотказными, что отказать кому-то – это проявление слабости или неуважения. Но истинная сила женщин заключается не в бесконечном служении и самопожертвовании, а в способности быть здоровыми и сильными для себя и для дру-

гих. Я вспоминаю свою близкую подругу Ларису, которая, будучи невероятно заботливой и внимательной женщиной, в какой-то момент поняла, что её энергия иссякает. Она всю себя отдавала своей семье, друзьям, коллегам, но в её жизни не оставалось места для себя. Вся её энергия утекала в других людей, а взамен она получала лишь усталость, раздражение и внутреннюю опустошённость. Однажды она пришла ко мне с пустым взглядом и сказала: «Я не знаю, кто я, что мне нужно, я только и делаю, что живу для других». Это был момент осознания, который стал поворотным. Она начала учиться устанавливать границы. Это было сложно и порой болезненно, ведь Лариса чувствовала вину каждый раз, когда отказывалась помочь или сказала «нет». Но шаг за шагом, через осознание своей ценности, она научилась, что её личные границы – это не стена, а барьер, который защищает её от разрушительного воздействия извне. Это не просто рамки, в которые она себя загоняла, а пространство для восстановления и роста. Женская энергия требует защиты, а не подавления. Мы часто слышим, что нужно «быть сильными» и «не показывать слабости», но на самом деле сила заключается в умении распознавать и уважать свои личные границы. Это означает, что мы должны научиться не только говорить «нет», но и быть в состоянии поддерживать это слово, не чувствуя при этом вины. Установление личных границ позволяет нам сохранить свою энергию, не растеряв её по пустякам. Это означает, что мы не должны быть всем и

для всех, а иметь право быть собой, с уважением относиться к своим потребностям и желаниям. Ситуация с Ларисой ярко иллюстрирует, как важно, чтобы границы были установлены с любовью и уважением. Но это не всегда даётся легко. Женщина, которая привыкла ставить интересы других выше своих собственных, испытывает сложности с установлением границ. Часто мы оказываемся в ловушке желания угодить окружающим, потому что боимся потерять их любовь или уважение. Мы строим отношения с мыслью, что если мы не будем всегда в ответе за других, нас сочтут плохими людьми. Однако на самом деле именно в установлении здоровых границ мы демонстрируем уважение к себе и к тем, кто рядом с нами. Это не борьба, а акт внутренней зрелости. Лично для меня эта концепция стала откровением в моменты, когда я начинала терять себя в отношениях. Однажды я поняла, что и мои близкие, и коллеги воспринимали меня как человека, который всегда готов помочь, всегда готов слушать и делать для других всё возможное. Но когда я осознала, что мои личные границы были размыты, я поняла, что давать, не получая взамен, – это не акт любви, а форма саморазрушения. Важно не только давать, но и позволять себе принимать. Когда я установила свои границы, я не только освободила пространство для себя, но и заметила, как другие люди начали проявлять уважение и заботу ко мне. Оказавшись в позиции, где я могла честно сказать «нет», я наконец-то почувствовала, как восстанавливается моя энергия, как я снова стала полно-

ценным человеком, а не бесконечной жертвой чужих нужд. Женская энергия, как и вся природа, требует гармонии. И она невозможна без четко очерченных границ. Эти границы не заключают нас в клетку, не ограничивают, они помогают нам находить баланс, который необходим для внутреннего счастья. Когда мы начинаем уважать и защищать свои границы, мы позволяем себе быть настоящими, живыми, энергичными. Ведь только когда мы стоим на своей земле, мы можем быть сильными и уверенными в любых обстоятельствах.

Глава 5: Психология женских отношений: как создавать гармонию в жизни

Женские отношения – это сложный и многослойный мир, в котором переплетаются любовь, дружба, привязанность, конкуренция и стремление к взаимопониманию. Каждая из нас сталкивалась с ситуациями, когда близкие, друзья или даже коллеги становились источником не только поддержки, но и внутреннего напряжения. Как понять, что лежит в основе этих отношений? Почему они становятся такими важными и, порой, такими болезненными? И как научиться строить гармоничные связи с теми, кто окружает нас? Когда я размышляю об этом, мне сразу приходит в память история моей знакомой Анастасии. Она всегда была тем человеком, к которому тянулись другие – её тепло, доброта и внимательность привлекали к ней множество людей. Но, несмотря на свою общительность и открытость, Анастасия часто чувствовала, что её отношения с людьми не приносят ей истинного удовлетворения. В какой-то момент она осознала, что её близкие и друзья не всегда воспринимают её настоящую сущность, что многие из её связей были поверхностными или даже выматывающими. Она как будто постоянно играла роль, которая не соответствовала её внутренним пере-

живаниям, и в какой-то момент эта маска начала её душить. Настя решилась на внутреннее изменение. Она начала осознавать, что её дружеские и семейные отношения должны быть основаны не на том, чтобы угодить всем, а на честности с собой и с окружающими. Это была настоящая трансформация. Она начала меньше заботиться о мнении других, и больше уделять внимание своим собственным потребностям и эмоциям. И вот, однажды, встретив старую подругу, она сказала: «Я поняла, что могу быть лучшей подругой только тогда, когда я буду честна с собой, когда перестану жертвовать собой ради других, когда буду ценить себя такой, какая я есть». Это стало поворотным моментом в её жизни, потому что она начала строить отношения, где не было места манипуляциям, претензиям или неискренности. Когда мы начинаем строить отношения с другими людьми, важно помнить, что самое главное – это не ожидания от них, а наша способность открыться и проявить подлинность. Женщина, которая научилась уважать свои чувства и потребности, способна создавать глубокие, насыщенные и искренние отношения. Она не боится быть уязвимой, потому что знает, что её уязвимость – это не слабость, а акт доверия. Мы все ищем взаимопонимания, но это взаимопонимание невозможно без готовности признавать свои слабости, показывать их другим и открыто делиться своими переживаниями. Я вспоминаю, как в один момент в жизни столкнулась с ситуацией, когда одна из моих самых близких подруг вдруг отдалялась от ме-

ня. Мы стали реже общаться, и я почувствовала, как будто между нами возникла невидимая стена. В тот момент мне было трудно понять, что происходило. Все наши разговоры стали скованными, я начинала замечать недовольство в её глазах, хотя она никогда не говорила ничего прямо. После нескольких таких встреч я поняла, что причина не в мне, а в том, что она не могла открыто выразить свои чувства. Мы не умели общаться откровенно, не разговаривали о том, что нам нужно друг от друга. Я решилась поговорить с ней откровенно и сказала: «Я чувствую, что ты отдаляешься. Мне важно понять, что происходит, потому что наша дружба для меня важна». Этот разговор стал поворотным моментом в наших отношениях. Мы начали больше доверять друг другу, начали открыто делиться тем, что нас беспокоит. И вот именно в этот момент наша дружба обрела новую глубину и прочность. Между тем, важно помнить, что гармоничные отношения – это не всегда идеальные отношения. Они могут включать в себя моменты недопонимания, боль и разочарование, но важно, чтобы в них было место для принятия и поддержки. Ведь женская психология так устроена, что мы склонны быть эмпатичными, мы чувствуем боль других, мы склонны заботиться и помогать. Но эта склонность иногда оборачивается тем, что мы забываем о своих границах, о себе, и начинаем жертвовать своими интересами ради других. Так мы теряем внутреннюю гармонию, и отношения перестают быть источником радости и поддержки. Истинная гармо-

ния в отношениях приходит, когда мы понимаем, что каждый человек – это отдельный мир, со своими эмоциями, переживаниями и потребностями. Мы не можем и не должны решать чужие проблемы за них. Мы можем только быть рядом, поддерживать и любить. Строить такие отношения с пониманием того, что, прежде чем отдавать, важно научиться принимать, научиться ценить себя. Женщина, которая понимает эту истину, не теряет свою внутреннюю силу, она остаётся в гармонии с собой и миром. Женская энергия не может быть использована в отношениях, если она не наполнена искренностью и взаимным уважением. Когда мы понимаем, что истинная близость начинается с принятия себя и уважения своих границ, мы начинаем строить такие отношения, которые приносят радость и обогащают нашу жизнь. И только тогда, когда мы открыты, когда честно делимся своими чувствами и переживаниями, мы можем по-настоящему увидеть другого человека и построить с ним настоящую, глубокую связь.

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.