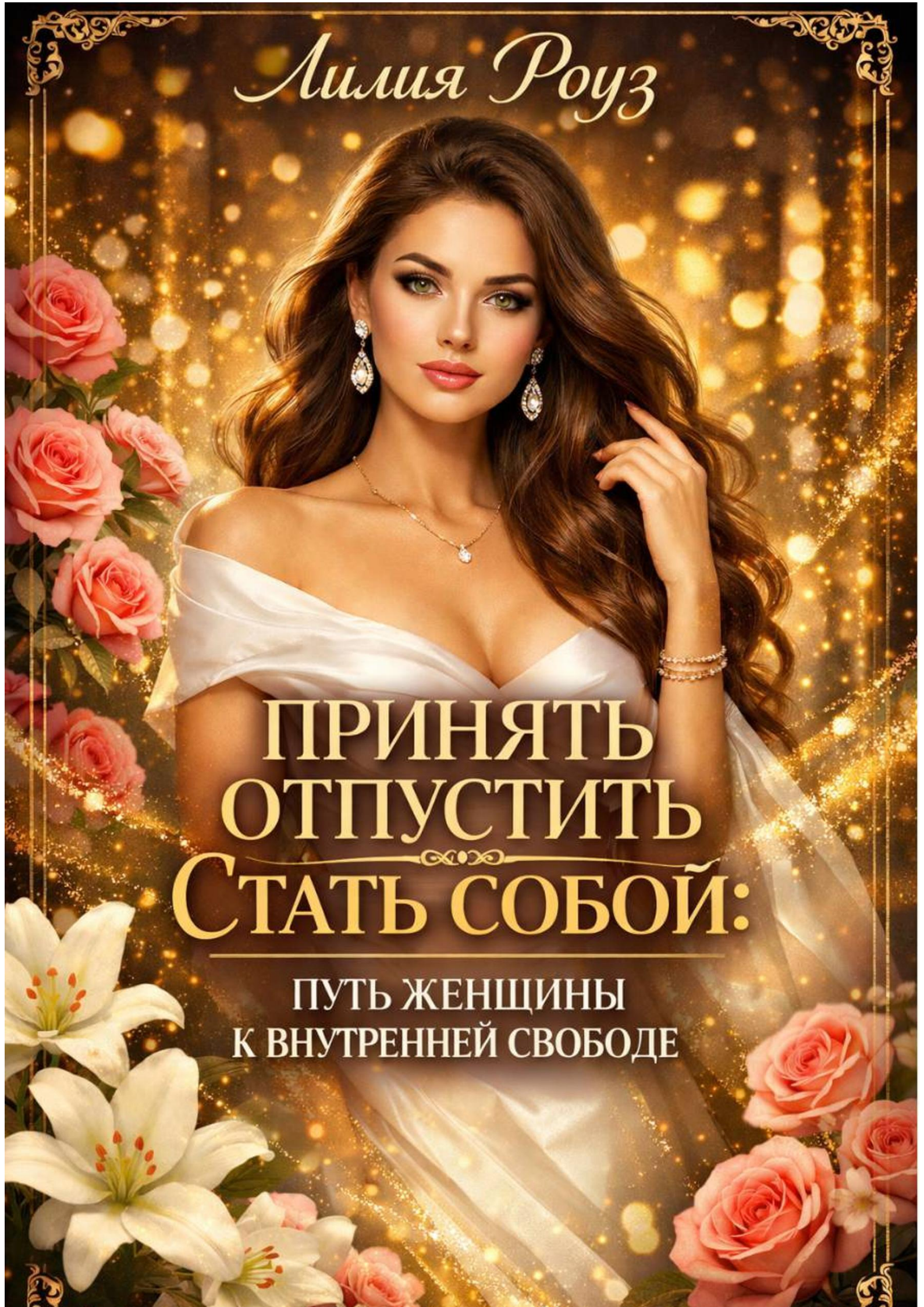




Алиия Роуз

ПРИНЯТЬ
ОТПУСТИТЬ
СТАТЬ СОБОЙ:

ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ
К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Лилия Роуз

**Принять. Отпустить. Стать
собой: путь женщины
к внутренней свободе**

«Автор»

2026

Роуз Л.

Принять. Отпустить. Стать собой: путь женщины к внутренней свободе / Л. Роуз — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли, что живёшь не совсем свою жизнь — будто стараешься, терпишь, соответствуешь, но внутри всё равно пусто? Эта книга — не инструкция и не набор советов. Это тихий, честный разговор с самой собой. О том, как перестать бороться, оправдываться и ждать разрешения быть собой. О принятии — не как слабости, а как силе. Об отпуске — не как потере, а как освобождении. Здесь нет идеальных героинь и готовых ответов. Есть живая женщина, её сомнения, страхи, телесные ощущения, эмоции и путь возвращения к себе — настоящей, чувствующей, цельной. Эта книга про внутреннюю свободу, которая начинается не с перемен снаружи, а с бережного «да» внутри. Она для тех, кто устал быть сильной «надо», и готов стать собой — по-настоящему. Открой её, если чувствуешь, что пришло время вернуться к себе.

© Роуз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: В поисках себя. Как понять, кто ты на самом деле?	6
Глава 2: Принятие своего тела: от стыда до любви к себе	8
Глава 3: Эмоции как источник силы. Как управлять своими чувствами?	10
Глава 4: Страхи и комплексы: как победить внутренние барьеры?	12
Глава 5: Женская энергия: как правильно её использовать и направить?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лилия Роуз

Принять. Отпустить. Стать собой: путь женщины к внутренней свободе

Введение

Женская психология – это многослойный и многогранный мир, полный эмоций, стремлений, сомнений и неизведанных глубин. Каждая женщина – это не просто набор ролей, которым она пытается соответствовать, это целый космос, где её чувства, мысли, переживания и желания переплетаются, создавая уникальное сочетание, которое делает её по-настоящему живой. Но часто этот космос остаётся скрытым от самой женщины, а внешняя жизнь диктует её шаги, выборы и эмоции. Мы живём в мире, где давление окружающих, ожидания общества, образы, навязанные культурой, требуют от нас быть кем-то, кем мы не являемся, и часто забываем о самом главном – о том, что мы чувствуем внутри, что для нас важно. Сколько раз, оглядываясь назад, ты чувствовала, как будто не живёшь свою жизнь, а просто следуешь по заранее проложенному пути? Сколько раз ты пыталась соответствовать чужим стандартам, забывая о своих собственных желаниях и чувствах? Ты стоишь перед зеркалом и задаёшь себе вопрос: «Кто я на самом деле?» Ты не одна, ведь миллионы женщин по всему миру сталкиваются с этим внутренним конфликтом. Но что, если ты можешь найти ответы? Что, если ты можешь научиться понимать себя, принимать себя такой, какая ты есть, и, наконец, начать жить в гармонии с собой? Эта книга создана для того, чтобы помочь тебе пройти путь самопознания и внутренней трансформации. Она не просто даст тебе теоретические знания, но и предложит практические инструменты для того, чтобы ты могла изменить свою жизнь и начать по-настоящему быть собой. В этих страницах мы будем говорить о том, что значит быть женщиной в мире, полном противоречий и изменений. Мы исследуем, как женская психология взаимодействует с внутренней силой, как наши эмоции и переживания могут стать ключом к истинному счастью и внутреннему балансу. Ты когда-нибудь задумывалась, что многие из твоих переживаний, страхов и сомнений – это не твоя истинная сущность? Что социальные ожидания, культурные нормы и стереотипы заставляют тебя действовать и чувствовать так, как другие хотят? В этой книге мы будем разбирать, как ты можешь освободиться от этих оков, перестать играть чужую роль и начать жить своей жизнью. Мы поговорим о том, как научиться быть собой в условиях внешнего давления, как преодолеть страхи и комплексы, которые могут тормозить твой путь, и как обогатить свою жизнь, опираясь на глубокие внутренние ресурсы. Каждая глава этой книги – это шаг на пути к раскрытию твоей настоящей силы, которая скрыта внутри тебя. Это путь к принятию, к любви к себе, к внутренней гармонии. Не важно, на каком этапе своей жизни ты находишься, важно, что ты уже сделала первый шаг – открыла эту книгу. И это шаг, который может изменить всё. Ты готова начать своё путешествие в мир, где ты наконец-то будешь свободной женщиной, живущей в соответствии с собственными правилами и истиной? Погружайся в эту книгу и начни свой путь самопознания уже сегодня.

Глава 1: В поисках себя. Как понять, кто ты на самом деле?

Когда я впервые столкнулась с этим вопросом, я была слишком молода, чтобы понять его всю глубину, но достаточно взрослой, чтобы почувствовать, что внутри меня что-то не так. Внутри меня, среди шума и суеты повседневной жизни, пряталась нечто большее – что-то, что было потеряно в бесконечном стремлении угодить окружающим, соответствовать ожиданиям и играть роли, которые навязаны мне извне. Я часто спрашивала себя, кто же я на самом деле? Кто скрывается за этими масками – дочери, сестры, подруги, коллеги, любовницы? И, возможно, самый важный вопрос: кто бы я была, если бы ни эти роли? Не пыталась ли я стать тем, кем меня хотят видеть другие? Каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивается с этим поиском. Иногда это начинается с мелких недовольств собой: ты просыпаешься и понимаешь, что не можешь вспомнить, что тебе нравится делать, о чём ты мечтаешь, что приносит тебе радость. Ты пытаешься следовать жизненным сценариям, которые навязывают тебе другие люди: «Ты должна быть такой», «Ты должна добиться этого», «Ты должна выглядеть так». Но в какой-то момент, на уровне интуиции или через болезненные переживания, ты начинаешь осознавать, что все эти «должна» отдаляют тебя от самой себя, от твоих настоящих желаний, от твоего подлинного «я». Я помню, как после долгих лет карьерных успехов, многочисленных отношений, общественного признания я вдруг ощутила пустоту внутри. Я чувствовала, что потеряла себя. Каждая победа на работе не приносила удовлетворения. Каждая похвала за внешний вид или за успехи в роли матери звучала как отголосок чего-то чуждого. Я не понимала, почему в моменты, когда я оказывалась одна, мне становилось так тяжело. Мне не хватало той самой связи с собой, которая была когда-то так естественна, так очевидна. Я была как гусеница, которая долгое время ползала по жизни, выполняя задачи, следуя течению, но не понимая, что она – это не просто тело, не просто роль, а нечто гораздо более значимое и важное. Тогда я начала задавать себе другие вопросы: Какая я, когда я не играю чужие роли? Что для меня важно? Что мне хочется делать, когда я не слушаю мнения и советы окружающих? Это был путь, полный неуверенности, сомнений, а порой и страха. Но именно на этом пути я начала обнаруживать что-то, что до сих пор оставалось скрытым. Я начала чувствовать, как возвращаются мои настоящие желания, как мне захотелось заново учиться любить себя, видеть свою ценность и уникальность, несмотря на все условности и ограничения. Этот путь привел меня к пониманию одной важной вещи: ты не можешь понять, кто ты есть на самом деле, пока не освободишься от ожиданий и масок, которые другие надевают на тебя. История моей подруги, Лены, тоже ярко подтверждает этот процесс. Она всю свою жизнь стремилась быть хорошей женой и матерью, и вроде бы достигала всех этих целей. Однако, когда дети подросли, а муж стал часто проводить время на работе, она почувствовала, что её жизнь вдруг опустела. Она начала ощущать отсутствие смысла, не могла найти свою роль в семье, кроме как роль матери. И вот однажды, сидя в кафе, она вдруг поняла, что не помнит, когда в последний раз делала что-то только для себя. Лена осознала, что всё это время она жила не своей жизнью, а жизнью, которую она сама же для себя создала в попытке угодить окружающим. С каждым шагом, с каждым моментом самоосознания, ты начинаешь отпускать всё то, что мешает тебе быть собой. Ты перестаешь держаться за чужие ожидания, перестаешь выполнять чужие сценарии. Ты начинаешь находить в себе силы жить по собственным правилам и в своём темпе. Это не значит, что ты должна отвергнуть все роли, которые играешь – мать, жена, коллега. Но ты учишься быть в этих ролях не только по принуждению, а с полным осознанием того, что эти роли – лишь части твоего большого и целого «я», а не твоя единственная суть. Путь к пониманию себя – это не мгновенное озарение, не момент истины. Это долгий процесс. Про-

цесс самопознания, освобождения, принятия и, наконец, любви к себе. И этот путь не имеет конца. Ведь ты постоянно изменяешься, растёшь, становишься другим человеком. Но в этом путешествии всегда будет важен один главный момент: ты не будешь искать себя, ты начнёшь возвращать себе то, что всегда было внутри.

Глава 2: Принятие своего тела: от стыда до любви к себе

Ты когда-нибудь стояла перед зеркалом, рассматривая своё отражение, и чувствовала, как недовольство захлёстывает тебя с головы до ног? Как будто ты не можешь найти в себе ничего хорошего, кроме того, что «нужно» быть стройной, подтянутой, идеальной. Ты была уверена, что твоё тело – это нечто, с чем надо бороться, что оно требует исправлений, преобразований, изменений. Помню, как я сама долгое время испытывала чувство стыда за своё тело. Даже сидя за ужином с друзьями, в голове всё время крутились мысли о том, как я выгляжу, какая форма у моих ног, живот ли не выпирает. А ведь в этот момент я могла наслаждаться компанией, общением, а не анализировать каждый свой жест, как будто тело было чем-то чуждым, требующим постоянной коррекции. Не так давно я встречалась с моей подругой Катей, женщиной, которая казалась всем примером успеха – успешная карьера, семья, дети. Однако, стоило мне понаблюдать за ней, как я поняла, что внутри она страдает от того, что её тело не соответствует её собственным представлениям о «красоте». Мы сидели в кафе, и она, едва взглянув на меню, сказала: «Я бы съела что-то вкусное, но мне нельзя. Я не могу позволить себе стать толстой». Я долго не могла понять, почему эти слова затронули меня так сильно. Почему казалось, что за ними скрывается целая жизнь, полная запретов и борьбы с собственным телом. Это не было о диетах или тренировках – это было о принятии себя, или точнее, о его отсутствии. Почему она, как и многие другие женщины, не могла увидеть, как великолепна она на самом деле, несмотря на пару лишних килограммов? Мы все знаем этот момент: когда ты не можешь принять свои особенности, ты начинаешь скрывать их, игнорировать, а порой даже ненавидеть. И это происходит не просто потому, что ты не похожа на модели с обложек глянцевого журнала. Это происходит, потому что тебе с самого детства независимо от социальной среды, тебе втирают определённые стандарты – кто и как должен выглядеть. Женщины всё время сталкиваются с этим давлением, но вопрос заключается не в том, чтобы следовать этим стандартам, а в том, как ты воспринимаешь своё тело. И когда ты начинаешь осознавать, что это не просто «тело», а часть твоего «я», ты начинаешь менять своё отношение к себе. Ты когда-нибудь позволяла себе просто быть в своём теле, без осуждения? Без мысли о том, что «нужно похудеть» или «нужно быть стройной», а просто – ощущать его. Принять, что оно – это ты, а не нечто, с чем нужно бороться. Мы часто забываем, что тело – это не враг. Это важная часть нашей личности, которая несёт в себе историю и опыт. Именно тело знает, как мы себя чувствуем, как переживаем стресс, радость, боль. Оно всегда с нами, несмотря на внешние изменения. Вспомни, как в детстве тебе не было важно, как ты выглядишь, когда ты просто наслаждалась игрой на улице или рисованием в альбоме. В те моменты ты не думала о теле – ты просто была в моменте, свободной от самоосуждения. Именно это принятие помогает избавиться от внутреннего стресса. Я вспомнила, как год назад, после долгого пути самопознания, я решила поехать на отдых и не переживать о том, как я буду выглядеть в купальнике. Я помню, как я долго сидела у бассейна, не зная, как себя вести, пока не поняла – мне всё равно. Я не хотела быть идеальной для других, я хотела быть собой, чувствовать себя комфортно и наслаждаться моментом. И в этот момент я почувствовала свободу – свободу быть собой, свободной от оценок, чужих взглядов и стереотипов. Я поняла, что моя ценность не зависит от того, что говорят или думают другие, и что я могу быть красивой и любимой независимо от того, каким стандартам я соответствую. Это открытие стало важным поворотом в моей жизни. Я начала принимать себя. Я научилась ценить своё тело за его способность жить, за его силу переживать боль, за его уникальность. Я начала осознавать, что каждый сантиметр моей кожи – это часть моей истории, часть меня. Когда я прекратила бороться с ним, я наконец-то поняла,

что моё тело – это не враг, а союзник. И как только я начала относиться к нему с любовью, я почувствовала, как мои переживания, тревоги и напряжения начали отступать. Для многих женщин этот процесс начинается с принятия своего тела. Это не мгновенное озарение, это постепенный, порой долгий путь. Но важно помнить, что истинная красота не в совершенстве, а в принятии. Тело – это не что-то, что нужно скрывать или исправлять. Оно – это ты, и, когда ты научишься любить его таким, какое оно есть, ты сможешь освободиться от оков, которые накладывает на нас общество.

Глава 3: Эмоции как источник силы. Как управлять своими чувствами?

Многие из нас с самого детства учат подавлять свои эмоции. «Не плачь», «Не злись», «Ты же взрослая, научись контролировать себя». Мы привыкли думать, что эмоции – это что-то слабое, что-то, с чем нужно бороться, что-то, что делает нас уязвимыми. Но на самом деле именно эмоции – это одна из самых мощных сил, которые могут изменить нашу жизнь, если мы научимся их правильно понимать и управлять ими. Я помню, как долго я сама пыталась скрывать свои чувства, считая их слабостью. Если я была расстроена, я пряталась в своей комнате и не позволяла себе проявлять эмоции. Если я была счастлива, я быстро находила способ скрыть эту радость, потому что «показаться слишком счастливой» казалось чем-то излишним. Но в какой-то момент я поняла, что, подавляя свои эмоции, я подавляю саму себя. Я не могу быть целостной и настоящей, если не принимаю свои чувства. Вспоминаю случай из своей жизни, когда мне нужно было принять важное решение. В тот момент я чувствовала себя совершенно неуверенно, у меня были сомнения, я переживала, что не смогу справиться с этим. Ожидания других людей, давление со стороны коллег и близких заставляли меня сомневаться в себе. Я помню, как в тот вечер, сидя у окна и глядя на дождь, я дала себе время почувствовать свой страх, свои переживания. Я позволила себе почувствовать, что я боюсь ошибиться, что я не уверена в своём решении. И вот что я поняла в тот момент: эмоции не были моим врагом. Наоборот, это были сигналы, которые показывали мне, что мне нужно больше внимания к себе, что мне нужно разобраться в том, что мне на самом деле важно. Именно через эти переживания я пришла к важному осознанию – мои эмоции были не слабостью, а силой. Они говорили мне, что я жива, что я переживаю, что мне есть что терять. И это было нормально. Очень часто мы, женщины, привыкли думать, что эмоции – это нечто непредсказуемое и опасное, что если мы начнём чувствовать слишком много, то всё выйдет из-под контроля. Но, как я поняла на своём опыте, эмоции не управляют нами, пока мы не позволим им проявиться. Мы можем научиться слушать их, понимать, что они означают, и направлять их в созидательное русло. Например, когда я злилась, я раньше старалась удерживать эту злость внутри, потому что «злиться нельзя». Но однажды, осознав, что подавленная злость превращается в накопленный стресс, я решила разобраться в себе. Я признала, что злость – это нечто естественное, это реакция на несправедливость, на то, что меня не слышат или не понимают. Я научилась выражать эту злость конструктивно, разговаривая с людьми, которые меня огорчали, и в этом процессе я поняла, как много сил уходит на подавление своих эмоций. Я перестала бояться злости, потому что поняла, что она – это не ядовитая энергия, а топливо для изменений, для того, чтобы заявить о своих границах. Мне довелось наблюдать за многими женщинами, которые прошли через внутренние трансформации, и я заметила, что те, кто научился управлять своими эмоциями, стали намного более уверенными и спокойными. Примером для меня стала одна знакомая, Ирина, которая в какой-то момент решила, что её жизнь должна измениться. Она не могла больше жить в постоянном стрессе, боясь, что её эмоции возьмут верх. Она начала работать с собой, изучая свои чувства, принимая их и не пытаясь подавить. И как только она перестала бояться своих эмоций, она начала чувствовать себя намного более свободной. Она перестала чувствовать себя жертвой своих чувств и начала осознавать, что эмоции – это просто сигналы, которые помогают нам принимать правильные решения. Когда мы начинаем понимать и принимать свои эмоции, мы открываем для себя источник силы, который всегда был рядом. Я поняла, что наша эмоция страха, например, может быть сигналом, что мы стоим на пороге чего-то важного, и этот страх – это не повод остановиться, а сигнал к тому, чтобы действовать. Эмоции – это не то, что управляет нами, это то, что мы можем использовать, чтобы двигаться

вперёд, чтобы быть более решительными, более осознанными и более живыми. И как только я перестала бояться своих чувств и начала относиться к ним с уважением, я почувствовала, как исчезает напряжение, как я становлюсь более уверенной, более спокойной и открытой. Мы часто забываем, что эмоции – это часть нас, что они важны, что без них наша жизнь была бы плоской и бесцветной. Учиться управлять ими – значит научиться управлять своей жизнью, своими выборами, своими действиями. Это значит жить полной жизнью, не пряча чувства, не убегая от них, а наоборот, встречая их лицом к лицу и используя их для того, чтобы стать более целеустремлённой, более счастливой и более уверенной в себе женщиной.

Глава 4: Страхи и комплексы: как победить внутренние барьеры?

Страх – это не просто эмоция. Это ощущение, которое парализует, заставляет отступить, скрыться и спрятаться от самого себя. Мы все знаем, что такое страх, но порой не осознаём, как сильно он влияет на наши жизни. Страх перед неудачей, перед осуждением, перед тем, что нас не примут, не полюбят, не поймут – эти страхи могут стать преградой, которая не позволяет нам идти вперёд, расти, жить так, как хочется. Я помню, как много лет я была парализована страхом. Страхом того, что я не смогу справиться с трудностями, что меня не примут, что я не буду хорошей. Это чувство сковывало мои шаги, заставляло избегать сложных решений, оставаться в том, что мне было привычно, но не счастливо. Мой первый серьёзный опыт с этим страхом произошёл, когда мне предложили новую работу. На первый взгляд, это было потрясающее предложение, которое открыло бы передо мной новые горизонты, новые возможности для роста. Но чем больше я об этом думала, тем сильнее становился страх. А что если я не справлюсь? А что если меня не примут в новый коллектив? А что если я ошибусь и потеряю всё? Я сидела в своей комнате, накрытая тревогой, которая буквально сжирала мои мысли, и я не могла понять, как двигаться дальше. Этот страх перед неизвестным, перед новыми испытаниями, стал настоящим барьером, который мешал мне жить полноценно. Знаешь ли ты это чувство, когда ты остаёшься стоять на месте, потому что не можешь преодолеть собственные барьеры? Это страшное чувство, когда ты видишь перед собой возможность, но не можешь отважиться сделать шаг. Мы начинаем думать, что эта тревога и эти сомнения – это те «природные» качества, которые просто нужно принять, и что мы не способны преодолеть их. Так было и со мной. Я убеждала себя, что не стоит рисковать, что лучше остаться в том, что мне знакомо, пусть это не приносит мне счастья. Но я поняла, что этот страх не был реальной преградой. Это был мой внутренний барьер, созданный моими же мыслями. Процесс преодоления страха для меня стал настоящей внутренней работой. Я начала распутывать клубок своих опасений и сомнений, один за другим распознавая их и отбрасывая. Оказавшись лицом к лицу с теми мыслями, которые пытались держать меня на месте, я вдруг поняла: эти страхи не были моими истинами, они были лишь иллюзиями, созданными моими переживаниями о том, что может произойти. И что, если вместо того чтобы бояться ошибок, я начну воспринимать их как опыт, который помогает мне расти? Что, если неудача – это не конец, а просто часть пути? Это было освобождение. Я поняла, что страх был лишь защитной реакцией моего разума на неопределённость, и если я научусь с ним справляться, он перестанет меня сковывать. Параллельно с этим процессом я встретила женщину, которая стала для меня настоящим вдохновением. Татьяна, коллега из старой компании, которая всегда казалась мне безупречной и уверенной в себе, в какой-то момент призналась, что её жизнь была полностью ограничена внутренними страхами. Страх того, что она не справится с работой, что не будет хорошей матерью, что не сможет выжить в мире, где все конкурируют друг с другом. Она, как и я, была связана невидимыми нитями страхов, которые не позволяли ей быть собой. Но однажды, после того как она потеряла работу и вынуждена была искать новую, она сделала невообразимое – она не позволила себе вернуться в старую зону комфорта, а рискнула и пошла в совершенно новую сферу, где она не была уверена. И, как она мне потом рассказывала, именно этот шаг стал поворотным в её жизни. Она осознала, что преодолевая свои страхи, она на самом деле освобождала себя и открывала новые горизонты. Каждый день, когда ты сталкиваешься с чем-то новым, неведомым, ты можешь почувствовать страх, и это нормально. Но важно понять, что страх – это не барьер, это сигнал, который говорит тебе, что ты стоишь на пороге чего-то значимого, что ты находишься на пути перемен, а значит, на пути роста. Когда ты перестаёшь

бояться этого страха, а начинаешь его воспринимать как вызов, ты становишься сильнее, ты растёшь. И именно в этом процессе ты открываешь новые горизонты, о которых раньше даже не могла мечтать.

Глава 5: Женская энергия: как правильно её использовать и направить?

Женская энергия – это нечто большее, чем просто физическая сила. Это сила, которая проникает в каждую клетку, наполняет нас вдохновением, даёт нам возможность создавать, любить и изменять мир вокруг себя. Но так часто бывает, что эту мощную силу мы не понимаем или не умеем использовать. Женская энергия изначально дана нам, чтобы быть источником жизни, любви и творчества, но в мире, полном требований, ролей и ожиданий, нам приходится скрывать её или подчинять. Я помню, как долго я не осознавала, что эта энергия внутри меня – это нечто ценное и мощное. Мне казалось, что настоящая сила – это холодная решимость, это способность работать без усталости, это подавление чувств. Я слишком долго пыталась соответствовать образу идеальной женщины – успешной, рациональной, всегда контролирующей свои эмоции. Но со временем я поняла, что подавление этой внутренней энергии не делает меня сильнее. Напротив, оно истощало меня, заставляло чувствовать себя пустой. Мне всегда нравился пример моей подруги Светланы, которая с самого детства была невероятно яркой и харизматичной личностью. Она умела очаровывать людей, вдохновлять их, а её энергия всегда казалась нескончаемой. Но однажды она призналась мне, что долгое время пыталась подавить эту свою яркую сторону, потому что боялась, что её энергия воспринимается как «слишком много». Она старалась быть «нормальной», соответствовать привычным стандартам, но это приводило её к хронической усталости, депрессии и даже болезням. Она продолжала гасить свою внутреннюю энергию, думая, что её нужно сдерживать. Однако, пройдя через этот период, она научилась отпускать контроль, поняла, что её энергия – это не помеха, а её подлинная сила. С тех пор она научилась направлять эту энергию в созидание, в творчество, в отношения и в работу, и её жизнь радикально изменилась. Женская энергия – это способность чувствовать глубже, быть более восприимчивой к окружающему миру, реагировать на него не просто умом, но и сердцем. Это интуиция, которая даёт нам возможность видеть то, что скрыто от других, это страсть, которая может двигать нас вперёд, даже когда всё вокруг кажется трудным и бессмысленным. Но как научиться правильно использовать эту энергию, не превращая её в разрушительную силу, как это часто бывает? Как направить её так, чтобы она служила тебе, а не забирала твою силу и ресурсы? Я начала осознавать, что каждый раз, когда я «закрывала» свою внутреннюю энергию, я становилась не только эмоционально истощённой, но и физически усталой. Когда я пыталась быть «холодной» и рациональной, моя интуиция отключалась, а чувства теряли свою остроту. Всё, что я делала, становилось механическим и лишённым настоящего удовольствия. Именно тогда я поняла, что мне нужно вернуть свою женскую энергию, научиться её направлять и быть в гармонии с собой. Я начала отпускать контроль и позволять себе быть настоящей – чувствовать, переживать, творить. И как только я начала доверять этой энергии, она наполнила мою жизнь яркими красками. Я поняла, что женщина, которая живёт в согласии со своей природной энергией, никогда не будет истощена. Она может быть мягкой и сильной одновременно, может быть чувствительной, но при этом уверенной в себе. Это не означает быть постоянно в активности или «перегреваться» от эмоций. Напротив, важно уметь прислушиваться к себе, понимать, когда нужно быть энергичной и когда нужно отдохнуть, чтобы сохранить баланс и не выгореть. Суть женской энергии не в том, чтобы быть всегда в активной фазе, а в том, чтобы научиться слушать себя, понимать свои внутренние потребности и откликаться на них с любовью и заботой. Вспоминаю, как раньше я пыталась не останавливаться, не давала себе возможности расслабиться, считая, что отдых – это роскошь. Но когда я наконец-то научилась позволять себе паузы, я поняла, что это тоже часть этой энергии – быть в потоке жизни, уметь наслаждаться моментом и принимать отдых

как естественную часть своей силы. Женская энергия – это не просто эмоции, это внутренний ресурс, который даёт нам способность быть творческими, чуткими и вдохновлёнными. Это способность создавать пространство для любви, для перемен, для достижения своих целей. И как только я научилась правильно направлять свою энергию, я почувствовала, что мои силы возрастают, а моя жизнь становится более гармоничной. Энергия не перестала быть для меня чем-то неуловимым или испугавшим. Она стала частью моего повседневного бытия, а не чем-то, что я должна контролировать или подавлять.

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.