

ЛИЛИЯ РОУЗ

После абьюза.
После боли.
После страха.

Лилия Роуз

**После абьюза. После
боли. После страха**

«Автор»

2026

Роуз Л.

После абьюза. После боли. После страха / Л. Роуз — «Автор»,
2026

Если ты читаешь это — значит, внутри уже что-то треснуло. И это не слабость. Это момент, когда старая боль больше не может быть молчаливой. Эта книга — не про ужасы прошлого и не про громкие победы. Она про тишину после. После абьюза, когда не знаешь, кто ты. После боли, когда чувства пугают. После страха, когда даже свобода сначала кажется опасной. Здесь нет правильных ответов и универсальных рецептов. Зато есть честный разговор о злости, вине, пустоте, границах, одиночестве и медленном возвращении к себе. О том, как снова чувствовать, доверять, выбирать и жить — без насилия над собой. Эта книга не торопит и не требует быть «сильной». Она просто идёт рядом и напоминает: ты уже выжила. А значит, можешь начать жить. Если откликается — открой первую страницу.

© Роуз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Личностный кризис: что это и как его распознать	6
Глава 2. Женщина и внутренний конфликт: откуда берутся переживания	8
Глава 3. Абьюз и его последствия: как пережить травму	10
Глава 4. Самооценка и женская ценность: как вернуть уверенность в себе	12
Глава 5. Психологическая независимость: как научиться быть сильной и независимой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лилия Роуз

После абьюза. После боли. После страха

Введение

Иногда, несмотря на все усилия, жизнь ставит нас в такие ситуации, которые кажутся непереносимыми. Это могут быть отношения, которые оставляют после себя глубокие раны, или события, переворачивающие мир с ног на голову. Мы сталкиваемся с кризисами, которые выбивают почву из-под ног, и кажется, что мир больше не такой, как был раньше. В такие моменты легко потеряться, застрять в боли, в горечи утрат, в чувствах беспомощности и неуверенности. И это естественно – чувствовать себя потерянной, растерянной и безнадёжной. Но важно понимать одно: любой кризис, любой разрыв, любая боль, которую мы испытываем, – это не конец. Это не точка, после которой всё рушится. Это начало пути, пути восстановления. Путь, который может привести к новой жизни, новой версии себя, полной силы и внутреннего покоя. Это время, когда мы можем найти себя заново, научиться быть по-настоящему сильными, научиться любить себя и строить свою жизнь заново – с пониманием и благодарностью за все, что мы пережили. Женщины особенно подвержены переживаниям кризисов. Будь то трудные отношения, потеря близких, обострение личных комплексов или неожиданные изменения в жизни, женская психология наполнена глубокими переживаниями. Мы часто испытываем боль в тишине, пряча свои переживания за улыбками и красивыми словами, избегая признаться в своих слабостях даже себе. Но внутренняя боль не исчезает, она накапливается, превращаясь в тяжёлое бремя. И именно в такие моменты женщины начинают задумываться, как же всё исправить, как вернуться к себе, как исцелиться. В этой книге я хочу пригласить вас в путешествие, которое начинается с признания того, что вы пережили боль, но в то же время – это возможность стать ещё сильнее. Книга – это не просто слова на страницах. Это шаги, которые помогут вам восстановиться. Она предлагает вам увидеть, что внутри вас есть невероятная сила, даже если на первый взгляд её трудно обнаружить. Мы будем говорить о том, как важно научиться отпускать, как восстановить самооценку, как научиться жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Каждая глава этой книги – это не просто теоретические рассуждения, а практические инструменты для вашего восстановления. Мы поговорим о том, как преодолеть одиночество, как научиться быть счастливой, как восстановить свои границы и вернуть уверенность. Мы коснёмся таких важных тем, как прощение и принятие, потому что именно через них мы можем исцелить свою душу и вернуть себе внутреннюю свободу. Пройдя этот путь, вы сможете освободиться от прошлого и, возможно, впервые почувствуете, что стоит не просто выживать, а жить по-настоящему. Потому что восстановление – это не просто процесс излечения, это процесс возвращения к себе. Вы заслуживаете счастья и внутренней гармонии, и эта книга поможет вам найти свой путь к ним. Давайте начнём.

Глава 1. Личностный кризис: что это и как его распознать

Личностный кризис – это не просто временная трудность или сложная ситуация, которую можно пережить, если приложить достаточно усилий. Это не просто переживание, которое пройдет, если просто подождать. Личностный кризис – это глубокий внутренний конфликт, который затрагивает все сферы жизни, нарушая привычный ход событий и заставляя человека задуматься о самом себе, своих ценностях, целях и смысле жизни. Этот кризис может быть результатом многих факторов: потери близкого человека, разрыва отношений, личной неудачи, переоценки жизни или даже неприятных событий, о которых мы часто не говорим вслух. Но независимо от причины, кризис затрагивает наш внутренний мир, порой ломая его до основания. Когда я работала с женщинами, переживающими различные формы кризисов, я заметила, как часто они не могут осознать, что именно происходит с ними. Всё, что они чувствуют, – это постоянное напряжение, беспокойство, апатию, боль, но, тем не менее, они не осознают, что это внутренний разлад, кризис, который, как туман, окутал их разум и чувства. Они теряются в своих переживаниях, и это нормально. Мы часто не умеем признавать, что страдаем, что наш внутренний мир пришёл в состояние хаоса, потому что слишком долго пытались быть сильными, справляться с ситуацией и не показывать уязвимость. Однако именно тогда, когда мы отказываемся признать внутренний разлад, кризис только усугубляется, и его последствия становятся всё более болезненными. Вспоминаю одну из историй, которая ярко иллюстрирует, как женщина может не осознавать, что она переживает личностный кризис. Это была Татьяна – женщина средних лет, успешная и, казалось бы, счастливая. Она построила карьеру, вырастила детей, поддерживала дом в порядке. Но как-то раз, во время обеда, она призналась, что её жизнь вдруг стала бессмысленной. «Я не знаю, что я вообще делаю, – говорила она. – Я всё время на автомате, всё вроде как есть, а внутри пусто. Я не помню, когда в последний раз чувствовала радость или счастье. Почему мне кажется, что я не живу, а просто существую?» В её словах была скрыта истина, которую она сама ещё не осознавала: она была в глубоком внутреннем кризисе. Это был кризис личностного поиска, кризис утраты связи с собой, с тем, что её когда-то вдохновляло. Многие из нас не замечают, как нас поглощает рутина, как мы теряем свою личную ценность и внутреннюю гармонию, поглощенные внешними обязанностями. Мы начинаем жить так, как «должны», а не так, как «хотим», забывая, что наше счастье и внутреннее благополучие зависят от того, насколько мы в гармонии с собой. Когда Татьяна рассказала о своих чувствах, стало понятно, что её кризис был связан с тем, что она перестала прислушиваться к себе, своим желаниям и мечтам. Она была застрявшей в бесконечном цикле «должна» и «надо», забыв, что ей нужно и что её питает. В этом состоянии мы теряем способность воспринимать мир с радостью, воспринимать счастье как нечто доступное. Но кризис – это не всегда что-то разрушительное. Это начало изменений. Это возможность осознать, что нам нужно что-то менять, что нужно вернуться к себе и перестать быть рабом чужих ожиданий. Личностный кризис открывает перед нами огромные возможности для роста. Признание того, что мы переживаем кризис, – это первый шаг на пути к восстановлению. И когда мы осознаём, что кризис не значит конец, а, напротив, является катализатором изменений, мы начинаем обретать силу для восстановления. Важно понимать, что личностный кризис – это не вина человека. Это не слабость. Это естественный процесс, который происходит с каждым из нас в разные периоды жизни. Мы меняемся, наши приоритеты меняются, а вместе с этим приходит и кризис. Мы начинаем сомневаться в том, что делали раньше, а это открывает двери для новых осознаний и новых начинаний. Это время, когда мы можем пересмотреть всё, что важно, и начать строить новую жизнь, более согласованную с нашими

истинными желаниями и ценностями. Только приняв кризис, осознав его, мы можем преодолеть его. Сопротивление лишь усиливает боль и разрушает нас изнутри. Когда мы прекращаем бороться с тем, что нас ломает, и начинаем изучать это, прислушиваться к себе, мы становимся более сильными. Именно через это принятие мы открываем для себя новые горизонты.

Глава 2. Женщина и внутренний конфликт: откуда берутся переживания

Внутренний конфликт – это не просто борьба с собой, это целая война, развернувшаяся внутри нашего разума и сердца, когда мы не можем понять, чего на самом деле хотим, и почему то, что когда-то было очевидным, вдруг превращается в лабиринт сомнений и противоречий. Женщины, как никто другие, сталкиваются с этим конфликтом, потому что часто их жизнь оказывается в водовороте внешних ожиданий и внутренних желаний. Стремление угодить, быть хорошей матерью, супругой, дочерью, подругой, при этом не забывая о своей карьере, личных интересах и внешнем облике, создаёт психологическое напряжение, которое порой кажется невыполнимым. И вот, оказывается, что именно в этой борьбе мы теряем свою цель, забываем о своих чувствах, о том, что важно для нас. Вспоминаю разговор с одной женщиной, которая казалась по-настоящему успешной. Она построила карьеру, у неё была замечательная семья, друзья, достаток. Но однажды, на встрече, она призналась, что чувствует, как теряет себя в этом идеальном внешнем образе. «Я не знаю, кто я, когда закрываю дверь в офис, – сказала она. – Я пытаюсь быть хорошей матерью, хорошей женой, хорошим работником, хорошим другом, но я не могу быть всем этим и оставаться собой. Мне кажется, что я играю роли, но не живу своей жизнью». Её слова прозвучали как откровение, как крик о помощи, который она не могла выразить раньше. Она находилась в постоянной борьбе, пытаясь угодить всем вокруг, забывая при этом, кто она есть на самом деле. В её жизни не было места для истинной личности, для того, чтобы почувствовать себя по-настоящему счастливой. Вся её жизнь была диктована внешними обстоятельствами, и её внутренний конфликт становился всё более очевидным. Этот внутренний конфликт, который переживает большинство женщин, возникает, когда наши истинные желания и потребности вступают в противоречие с тем, что от нас ожидает общество, семья, друзья. Часто эти ожидания настолько глубоко укоренены, что мы перестаем осознавать, где заканчиваются чужие потребности и начинаются наши собственные. Мы начинаем угождать, забывая о том, что для нас важно, что нам нужно для личного счастья. Это создаёт тревогу, беспокойство и внутреннее напряжение. Мы чувствуем себя неуверенными, перегруженными, но, при этом, не можем понять, откуда берется эта пустота. Это становится особенно ярким, когда женщина сталкивается с изменениями в жизни, например, с переходом на новый этап, такими как переезд, развод, уход с работы или смена семейной роли. В эти моменты внутренний конфликт обостряется: она перестает понимать, как её новые роли вписываются в её старую картину мира, и какие ценности должны остаться, а какие – уйти. Порой, чтобы не чувствовать этот конфликт, мы стараемся игнорировать свои чувства, убежать в работу или заняться чем-то, что отвлечет нас от самих себя. Но это не решение. Конфликт накапливается и становится всё более болезненным, пока однажды не начнёт разрушать всё вокруг. Возьмём историю Лены, молодой женщины, которая после рождения первого ребёнка столкнулась с этим внутренним разладом. Она была успешной бизнес-леди, активно строила свою карьеру, но когда стала матерью, она столкнулась с огромным внутренним противоречием. «Как я могу быть хорошей матерью и одновременно стремиться к успеху в карьере?» – спрашивала она. В ней одновременно жили две противоположные силы: одна тянула к дому, семье, заботе о ребёнке, а другая – к её прежней жизни, к работе, к достижению успеха в бизнесе. С каждым днем она чувствовала, как теряет равновесие, не зная, что выбрать, и, самое главное, что будет для неё наилучшим. Этот внутренний конфликт, внутреннее раздвоение, разрушали её психику. В один момент она осознала, что не может долго существовать в таком состоянии. Что же делать в такие моменты? Признать, что это нормально – чувствовать себя потерянной, растерянной. Это не слабость, а естественная реакция на те изменения, которые происходят

в нашей жизни. Признать, что конфликт внутри нас – это призыв к восстановлению, к пересмотру своих ценностей и приоритетов. Это шанс вернуться к себе и понять, что важно именно для тебя. Женщина должна научиться различать свои истинные желания и внешние требования. Она должна научиться выделять для себя моменты отдыха, уединения, саморефлексии, чтобы услышать, что ей нужно, а не просто продолжать исполнять чужие сценарии. Этот процесс требует смелости, честности с собой и готовности принять свой внутренний мир во всей его сложности. И, как бы сложно это ни было, этот путь восстановления начинается именно с осознания того, что внутренний конфликт – это не конец, а начало новой жизни.

Глава 3. Абьюз и его последствия: как пережить травму

Травма, вызванная абьюзивными отношениями, может быть невидимой для окружающих, но она оставляет глубокие и стойкие следы внутри. Это не просто физическая боль или унижения, это разрушение внутренней целостности человека. Это – потеря уверенности в себе, своей ценности, своей способности принимать правильные решения. Женщина, пережившая абьюз, часто оказывается запертой в собственном страхе, в своих воспоминаниях о том, как её душили, как её игнорировали, унижали и изолировали. И самое страшное, что она может начать верить, что заслуживает этого. Абьюз – это не только физическое насилие, но и эмоциональное, когда жертву лишают её самооценки, заставляют сомневаться в своём восприятии реальности, её восприятии мира и окружающих. Я вспоминаю разговор с одной женщиной, которая несколько лет назад пережила очень болезненный развод. Её муж был не только физически агрессивен, но и постоянно манипулировал её чувствами, заставляя думать, что она недостаточно хороша, что её недостатки – это причина всех проблем в их отношениях. Она не могла понять, как это произошло. Почему она, несмотря на свою независимость и ум, оказалась в такой ситуации? «Мне казалось, что я была сильной женщиной, но, когда я оказалась в этих отношениях, я полностью потеряла себя, – рассказывала она. – Я не могла понять, почему его слова ранили меня так сильно. Я ведь всегда была уверена, что могу справиться со всем». Когда она наконец решилась на развод, у неё осталась только одна мысль: «Как я могла допустить, чтобы это произошло со мной?» Она переживала постоянное чувство вины и стыда, ей казалось, что она не имеет права на счастье. Эти мысли преследовали её долго после разрыва, и лишь спустя некоторое время она поняла, что была жертвой абьюза, что её действия, её мысли и чувства были искривлены этим токсичным отношением. Абьюз – это не всегда очевидное насилие, не всегда рукоприкладство. Он может проявляться в словах, в манипуляциях, в постоянном снижении самооценки, в эмоциональных качелях, которые делают человека зависимым. Это может быть постоянное обвинение в том, что ты не так поступила, не так сказала, не так выглядишь. Абьюз ставит женщину в позицию, когда она чувствует себя постоянно в долгу перед партнёром, когда её желания и чувства становятся вторичными, а все её поступки направлены на то, чтобы избежать конфликта или угодить агрессору. Это тяжёлый и долгий процесс, который разрушает личность, лишает её уверенности, оставляя только пустоту и страх. Как же пережить такую травму? Как научиться доверять себе, своей интуиции, и как снова начать строить свою жизнь, не оглядываясь на прошлое? Это путь, который требует невероятной смелости и терпения. Ведь первое, с чем сталкиваются женщины, пережившие абьюз, – это осознание того, что им нужно начать доверять себе и своим ощущениям. Часто, после таких отношений, появляется чувство, что они не могут воспринимать мир без искажений, что им сложно поверить, что их чувства имеют значение. Одним из самых трудных шагов является признание того, что они были жертвами. Это признание требует огромной внутренней силы, потому что оно сопровождается стыдом, чувством беспомощности и потерянности. Но это признание необходимо, чтобы начать процесс исцеления. Это не значит, что женщина виновата в том, что произошло. Это значит, что она осознаёт свою травму, а значит, она может начать работать над её исцелением. После того как признание происходит, начинается процесс восстановления. Важно дать себе право быть уязвимой, важно понять, что переживания не исчезнут сразу, и что для исцеления нужно время. Женщина, пережившая абьюз, должна постепенно научиться восстанавливать свою самооценку. Она должна заново учиться быть самой собой, доверять своим чувствам и потребностям. Это может быть долгим процессом, но он начинается с простых шагов: научиться говорить «нет», научиться устанавливать

границы, научиться прислушиваться к своим эмоциям и потребностям, не игнорируя их ради других людей. Важно дать себе пространство для восстановления, позволить себе ошибаться, позволить себе быть слабой и понимать, что это тоже часть пути. Часто женщинам, пережившим абьюз, необходимо работать с психологом, чтобы освободиться от травмирующих воспоминаний, понять механизмы манипуляций и разрушений, чтобы в будущем избежать подобных ситуаций. Но что важнее всего – это вернуться к себе, понять свою ценность и знать, что она достойна счастья и уважения, независимо от того, что происходило в её прошлом. Это внутреннее возвращение к себе и восстановление своей ценности – ключевое на пути исцеления.

Глава 4. Самооценка и женская ценность: как вернуть уверенность в себе

Самооценка – это не просто то, как мы себя воспринимаем в данный момент, а то, как мы ощущаем свою ценность в мире, как воспринимаем свою роль в жизни. В жизни каждой женщины наступает момент, когда её самооценка оказывается под угрозой. Это может быть результатом разочарования в отношениях, трудностей на работе или чувства утраты, будь то потеря близкого человека или переживание какого-то внутреннего кризиса. И хотя мы часто говорим о важности самооценки, нам далеко не всегда удается её восстановить, особенно если эта ценность была разрушена внешними обстоятельствами или собственными ошибками. Но что происходит, когда мы теряем связь с собой? Когда начинаем думать, что не заслуживаем любви, уважения, успеха или счастья? Я помню женщину, с которой я работала, её имя было Марина. Она была выдающимся профессионалом, всегда уверенной и амбициозной, но после долгих отношений, которые закончились болезненным разводом, она потеряла способность доверять себе. Она пришла ко мне с твердой уверенностью, что не заслуживает быть счастливой. «Я всегда думала, что могу быть хорошей женой, матерью, карьеристкой, но в итоге не получилось ни того, ни другого. Как я могла быть такой наивной? Я не стою того, чтобы снова начать всё заново», – говорила она. Эта фраза отразила весь её внутренний мир, который был полон сомнений, разочарований и чувства вины. Марина как бы говорила о себе через внешние роли – жены, матери, работника. Она не видела себя как личность, которая может быть ценной независимо от того, каким образом её воспринимает окружающий мир. Когда она пришла ко мне, её самооценка была на нуле. Она не могла понять, как вернуться к себе, как снова почувствовать свою ценность. В такие моменты важно понять одну вещь: наша ценность не зависит от внешних факторов. Мы не обязаны быть идеальными для других, чтобы быть достойными любви и уважения. Женская ценность не измеряется количеством достижений или ролей, которые мы выполняем. Она заключается в том, кто мы есть на самом деле, в наших чувствах, нашем опыте, нашей уникальности. И это не просто фразы – это реальность, которую нужно осознать и принять. Когда я говорила с Мариной о её ценности, я увидела, как ей сложно было поверить в это. Мы начали с того, что она попробовала мысленно «снять» все внешние маски и роли, которые она носила. Она стала работать с тем, чтобы увидеть себя просто как женщину, как человека, и только потом, как маму, жену или профессионала. Мы научились осознавать, что важно не то, как нас воспринимают другие, а то, как мы сами воспринимаем себя. Ведь очень часто мы сами ставим на себя ярлыки: «Я недостаточно хороша», «Я неудачница», «Я не могу быть счастливой». Эти убеждения становятся частью нашей реальности, но они не являются истиной. Они – лишь отражение тех сомнений и страхов, которые мы переживаем в моменты уязвимости. Однажды Марина написала мне письмо, в котором призналась, что почувствовала первый раз за долгое время искреннюю радость от того, что она просто существует. Она обнаружила, что может радоваться маленьким вещам – чашке кофе по утрам, утреннему солнцу, встрече с друзьями. Она начала ценить себя и свои достижения, не оценивая их через призму того, что «это должно быть больше, лучше или важнее». Для неё стало важным просто быть – без условных требований и постоянной борьбы за признание. Она поняла, что её ценность не измеряется ни одной внешней меткой. Наша самооценка – это результат наших внутренних убеждений. Как мы воспринимаем себя, так нас воспринимают и окружающие. Когда мы начинаем ценить себя, уважать свои чувства, свои переживания, мы автоматически становимся более уверенными. Важно понять, что признание своей ценности – это не «прощение» себе за ошибки или прошлые неудачи, это признание, что мы достойны любви и уважения, независимо от того, что с нами происходило раньше. Процесс восстанов-

ления самооценки не является быстрым. Это не то, что происходит за одну ночь. Это постепенное принятие себя, это шаг за шагом возвращение к себе, к своим истинным желаниям и потребностям. И чем более искренне мы будем работать с собой, тем быстрее вернем себе внутреннюю силу и уверенность. Ведь, когда женщина начинает воспринимать себя как ценность, она открывает дверь в свою новую жизнь – полную радости, свободы и уверенности.

Глава 5. Психологическая независимость: как научиться быть сильной и независимой

Психологическая независимость – это не просто умение справляться с трудностями в одиночку, это способность быть собой, несмотря на всё, что происходит вокруг. Это осознание своей ценности, своей силы и способности контролировать свою жизнь, а не позволять обстоятельствам диктовать нам, как мы должны себя чувствовать и как должны жить. В обществе часто звучит идея о том, что женщина должна быть в отношениях, в семье, с детьми, чтобы чувствовать себя полноценной. Это навязываемое представление о «норме» может быть разрушительным, потому что оно заставляет женщину чувствовать, что она не может быть целой и счастливой, если нет рядом кого-то, кто её «дополняет». И вот, когда женщина переживает утрату, развод, одиночество или просто осознаёт, что она не хочет продолжать зависеть от других, ей приходит время столкнуться с вызовом – научиться быть независимой не только внешне, но и внутренне. Я помню женщину по имени Ольга, которая пришла ко мне на консультацию после развода. Её боль была глубокой, её глаза были полны страха и неопределённости. Она долгое время зависела от своего мужа, и даже после того, как отношения разрушились, она не могла понять, как жить дальше. «Я не знаю, кто я без него, – говорила она. – Вся моя жизнь была связана с ним. Я не знаю, что мне делать, как строить будущее. Он был моей опорой, а теперь... теперь я чувствую себя потерянной». Ольга задавала мне вопросы, на которые, казалось бы, не было простых ответов. Как жить в одиночку, не чувствуя себя одинокой? Как обрести уверенность в себе, когда всё, что у тебя было, разрушено? Для Ольги и для многих женщин в похожей ситуации важно было понять, что зависимость от другого человека – это не только эмоциональная привязанность, но и отсутствие внутренней свободы. Женщина, которая ставит своё счастье и самооценку на одобрение или поддержку окружающих, теряет контакт с собой. Внешняя зависимость – это попытка заполнить пустоту внутри себя чем-то или кем-то. Но когда этот внешний фактор исчезает, возникает ощущение, что жизнь потеряла смысл. Это ощущение пустоты и беспомощности – и есть тот самый внутренний кризис, который приходит после разрушения отношений. Психологическая независимость не значит отдаляться от других людей или полностью избегать отношений. Она заключается в способности оставаться собой, несмотря на внешние обстоятельства. Это уверенность в том, что ты – цельная личность, и твоя ценность не зависит от того, кто с тобой рядом. Женщина, обладающая психологической независимостью, понимает, что она не нуждается в чьей-то одобрении, чтобы быть счастливой. Она не ищет подтверждения своей значимости в глазах других, потому что она уже знает свою ценность. Когда я работала с Ольгой, мы начали с того, чтобы она признала свою ценность как личности. Мы провели много времени, обсуждая её собственные желания, мечты, цели и ценности. Она начала понимать, что её жизнь не должна быть обусловлена отношениями с другим человеком. Вместо того чтобы воспринимать себя через призму брака, она начала воспринимать себя как независимую личность, имеющую право на своё счастье, свои ошибки, свои уроки и свои победы. Мы учились различать, где её истинные желания, а где – навязанные ожидания. Ведь в жизни каждой женщины наступает момент, когда ей нужно сказать себе: «Я имею право быть собой, я имею право жить для себя и быть счастливой независимо от того, что происходит вокруг». Это был медленный, но важный процесс, который начался с малого: Ольга научилась проводить время наедине с собой, заниматься тем, что ей действительно приносило радость. Вначале ей было сложно найти что-то, что по-настоящему вдохновляло её, потому что она привыкла зависеть от внешних факторов. Но шаг за шагом, она открывала для себя новые увлечения, училась быть наедине с собой, наслаждаться собственным обществом. Она начала устанавливать свои личные границы, учиться говорить «нет»

тем, кто нарушал её внутренний покой, и делать выбор, который соответствовал её настоящим желаниям, а не ожиданиям других людей. Когда она впервые сказала себе: «Я не обязана зависеть от кого-то, чтобы чувствовать себя достойной», это стало переломным моментом. Психологическая независимость не приходит за один день, но когда она начинает становиться частью твоей жизни, ты ощущаешь невероятную свободу. Свободу быть собой, свободу принимать решения, не переживая, что кто-то не одобрит твой выбор. И это становится основой для новых, здоровых отношений, как с собой, так и с окружающими. Ольга, спустя некоторое время, вернулась ко мне и сказала, что впервые за долгое время почувствовала уверенность в себе. «Я больше не ищу подтверждения у других, – сказала она. – Я поняла, что могу быть счастливой и сильной самой по себе. Я не нуждаюсь в мужчине или одобрении окружающих, чтобы чувствовать, что моя жизнь имеет значение». Это был её первый шаг к психологической независимости, и, конечно, он был одним из самых важных в её жизни.

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.