

A woman with long, wavy brown hair and dark eyes is the central focus. She is wearing a shimmering, off-the-shoulder dress and large, sparkling earrings. Her right hand is raised, touching her hair. The background is a dark, golden glow with numerous bright, out-of-focus light spots and several white lilies with yellow centers. The entire scene is framed by an ornate, golden border with decorative scrollwork in the corners.

Лиля Ройз

**Я БОЛЬШЕ
НЕ УДОБНАЯ:**

ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ ОТ СТРАХА
К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Лилия Роуз
Я больше не удобная:
путь женщины от страха
к внутренней свободе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73073608
SelfPub; 2026*

Аннотация

Ты привыкла быть удобной – тихой, терпеливой, понятной для всех, кроме самой себя.

Эта книга – не инструкция и не набор правильных шагов. Это честный внутренний разговор женщины, которая однажды устала жить по чужим ожиданиям. Здесь про страх быть «плохой», про вину за слово «нет», про злость, которую учили прятать, и про одиночество, которое оказалось встречей с собой.

Про моменты, когда рушится привычная жизнь – и именно тогда появляется шанс на свободу.

Про возвращение к себе настоящей: живой, чувствующей, несовершенной и ценной без условий.

Эта книга не обещает лёгкого пути. Но она даёт ощущение опоры, дыхания и права быть собой – без оправданий и разрешений.

Если ты готова услышать себя и сделать шаг навстречу внутренней свободе – просто открой первую страницу.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Путь к себе начинается с отказа от чужих ожиданий	8
Глава 2: Страх быть осуждённой – как избавиться от чувства вины?	12
Глава 3: Токсичные отношения и пути к их преодолению	16
Глава 4: Самоценность и её важность для личного счастья	20
Глава 5: Свобода от страха одиночества	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Лилия Роуз

Я больше не удобная: путь женщины от страха к внутренней свободе

Введение

Мы живем в мире, где постоянно оцениваемся и сравниваемся с другими. Утром, выходя из дома, женщина автоматически примеряет на себя маску «удобной», готовой удовлетворить чужие требования, угодить всем и каждому. Это стало нормой, неосознанной привычкой, почти невидимой, но повсеместной. Мы готовы быть «удобными», и часто забываем, что в этом процессе теряем себя. Мы отдаем частицы своей души и времени, строя свою жизнь на ожиданиях других людей, на стандартах, которые нам навязываются, и на требованиях, которые не всегда совпадают с тем, чего мы действительно хотим. Эта книга, в первую очередь, о том, чтобы вернуть себе ту свободу, которую мы утратили в поисках одобрения и признания извне. Когда-то я тоже была «удобной». В детстве я пыталась угодить маме, чтобы она гордилась мной, в юности – друзьям, чтобы они принимали

меня в свою компанию, а потом уже взрослой женщиной – коллегам, партнёрам, всем, кто был рядом. Я часто ставила интересы других выше своих, потому что мне казалось, что именно это и есть путь к счастью. Но с каждым годом я чувствовала себя всё более опустошённой, потому что внутри меня оставалась лишь пустота – я не знала, кто я, что мне нужно и чего я на самом деле хочу. Моя жизнь была похожа на актёрскую игру, где я пыталась сыграть роль, которую мне навязали. Процесс осознания того, что я жила не для себя, стал болезненным, но важным. И хотя не все изменения пришли сразу, на пути к своей настоящей жизни мне пришлось научиться не просто отказываться, а пересматривать свой взгляд на отношения с миром, со всеми теми, кто когда-то казался «главным» для меня. Я поняла, что для того, чтобы быть счастливыми, мы, женщины, должны сначала научиться быть честными с собой. Только отказавшись от роли «удобной» и перестав быть чьим-то отражением, можно начать строить свою жизнь по собственным правилам, без оглядки на чужие мнения. Эта книга не даст вам универсальных рецептов, как стать женщиной, которая не боится быть собой. Но она предложит путь, по которому можно шагать. Шаг за шагом. С каждым днём. Мы будем говорить о том, как вырывать из себя корни страха и вины, как ломать стереотипы и преодолевать привычку ставить чужие интересы на первое место. Мы будем учиться тому, как быть в своих собственных границах, быть в контакте с собой, а не с

теми, кого мы считаем важнее. Ведь только таким образом возможно ощутить реальную свободу, не зависеть от чужих оценок и создавать пространство, где можно быть не только женственной, но и сильной, не только заботящейся, но и знающей свои потребности. Эта книга – приглашение освободиться от идеалов, которые не ваши. Она не обещает лёгких путей, но обещает результат: внутреннюю свободу, уверенность и возможность жить жизнью, которая по-настоящему принадлежит вам. Если вы готовы быть честными с собой, если хотите научиться любить себя без оглядки на мнение окружающих, то откройте эту книгу и начните путь к себе.

Глава 1: Путь к себе начинается с отказа от чужих ожиданий

Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, когда нам приходится выбирать – быть собой или соответствовать чужим ожиданиям. С самого детства нас учат быть хорошими девочками, угождать окружающим, быть удобными. В семье, в школе, среди друзей – мы начинаем понимать, что именно таким образом можно заслужить любовь, одобрение и внимание. И, возможно, в начале это кажется безобидным. Мы стремимся стать теми, кого все ждут увидеть, но чем дольше мы следуем этим внешним стандартам, тем больше теряем из виду свою истинную сущность. Помню, как в подростковом возрасте я постоянно ощущала эту необходимость быть идеальной. Идеальной дочерью, идеальной ученицей, идеальной подругой. Я старательно следила за каждым словом, за каждым своим поступком, чтобы не разочаровать тех, кто был рядом. Но чем больше я старалась соответствовать ожиданиям окружающих, тем дальше я уходила от того, кем я на самом деле являюсь. Мои собственные мечты, желания и стремления оставались где-то далеко, заблокированные ожиданиями других людей. Это произошло и в отношениях. Будучи в отношениях с молодым человеком, я постоянно пыталась быть той, которую он хотел видеть. Я начина-

ла забывать о своих интересах, своих целях, своих привычках, чтобы угодить ему. Я готова была менять себя ради него, и, казалось, что это нужно для того, чтобы быть счастливой. Однако счастья не становилось. Я все больше ощущала, что теряю себя в этих отношениях, что живу не своей жизнью. И хотя внешне все было «хорошо» – я была хорошей девушкой, хорошей партнёршей, хорошей поддержкой, – я теряла свою внутреннюю гармонию. В какой-то момент я поняла, что если продолжу жить только для другого, то не смогу быть настоящей, и самое важное – не смогу быть счастлива. Когда мы находимся в отношениях или окружении, где нам приходится постоянно угождать, мы начинаем терять контакт с самими собой. Нам сложно понять, где заканчиваются чужие ожидания и начинаемся мы. Именно здесь начинается внутренний конфликт. Мы начинаем чувствовать себя неудовлетворёнными, потому что следуем не своим желаниям, а чужим. Этот внутренний разрыв порождает пустоту, которую тяжело заполнить. Мы начинаем искать внешние источники признания, потому что чувствуем, что внутри нас чего-то не хватает. Но это всего лишь иллюзия. Внешнее признание не даёт нам истинного удовлетворения. Важно понять, что перестать угождать не значит стать эгоистом, который не заботится о других. Это означает, что мы научимся уважать себя, свои потребности и чувства. Принятие своей истинной личности – это первый шаг к внутренней гармонии. Мы не можем угодить всем, и в этом нет ничего плохого. Напротив, от-

каз от чужих ожиданий позволяет нам быть более искренними в отношениях, принимать себя такими, какие мы есть, и строить более честные связи. Задайтесь вопросом: «Почему я так стараюсь угодить окружающим?» Это не просто психологическая привычка – это желание быть признанным, любимым, принятым. Но как только мы начинаем переставать искать одобрение извне и начинаем ценить себя, мы обнаруживаем, что на самом деле достаточно быть собой. И этот путь не лёгок. Он требует мужества, чтобы стоять на своём, даже если окружающие не понимают, не принимают или осуждают. Но только так можно освободиться от цепей чужих ожиданий и начать строить свою жизнь, основанную на собственных желаниях и ценностях. Я знаю, как это трудно – отпустить старые привычки. Привычка угождать так глубоко внедряется в наше сознание, что порой её трудно заметить. Но как только вы начнёте осознавать, что ваше счастье не зависит от чужих ожиданий, вы начнёте чувствовать, как жизнь начинает наполняться новыми красками. В этот момент открываются новые возможности для личной свободы, для творчества, для подлинных и глубоких отношений с другими. С этого момента вы начинаете идти своим путём, а не следовать чужим следам. Так что путь к себе действительно начинается с отказа от чужих ожиданий. Это не означает эгоизм, это означает признание своей ценности, уважение к своему внутреннему миру и возможность строить свою жизнь на основе того, что важно для вас. И только этот путь

может привести к настоящему счастью.

Глава 2: Страх быть осуждённой – как избавиться от чувства вины?

Страх осуждения – это, наверное, одна из самых глубоко укоренившихся страхов в жизни любой женщины. Этот страх, как невидимая нить, связывает нас с тем, что мы на самом деле не являемся, заставляет нас скрывать свою сущность и притворяться теми, кем мы не хотим быть. Мы начинаем жить в постоянном ожидании того, что нас осудят за наши поступки, за наши выборы, за наши мысли. Этот страх ограничивает наши действия, а порой даже мешает нам действовать вообще. Мы боимся быть неидеальными, боимся быть недостаточно хорошими в глазах других. Но на самом деле, именно этот страх является тем самым барьером, который мешает нам прожить свою жизнь по-настоящему. Мне вспомнился случай из моего личного опыта, когда я однажды столкнулась с этим страхом лицом к лицу. В тот момент я решила, что больше не буду угождать окружающим. Это был акт внутреннего протеста против тех стандартов и ожиданий, которые мне навязывались. Я начала говорить «нет», когда мне это не нравилось. Я начала отказывать, когда кто-то просил меня сделать что-то, что шло вразрез с моими желаниями. И вот, однажды, в разговоре с близким человеком, я почувствовала, как внутри меня возникла волна волнения,

страха. Этот страх был настолько сильным, что я едва могла его игнорировать. «Что подумает обо мне этот человек?» – я прокручивала этот вопрос в голове снова и снова. И тогда я поняла, что боюсь не того, что человек мне что-то скажет или сделает. Я боялась осуждения. Боялась, что меня не поймут, что отвергнут за мой выбор, что не примут меня, если я буду откровенной. И этот страх – он не был моим. Он был чужим. Это были те установки и убеждения, которые я сама вложила в себя за годы жизни, опираясь на чужие мнения и ожидания. Мне казалось, что если я буду собой, если буду делать то, что хочу, другие просто перестанут меня любить, перестанут меня уважать. Но как только я осознала это, мне стало ясно, что я больше не могу продолжать жить с этим грузом. Я не хочу жить, ожидая осуждения, не хочу позволять чужим мнениям диктовать, как мне быть, как мне жить. Страх осуждения забирает нашу свободу, запирает нас в золотой клетке чужих взглядов. Но как избавиться от чувства вины, которое всегда появляется вместе с этим страхом? Как перестать бояться осуждения и начать жить своей жизнью, не оборачиваясь на мнение окружающих? Это процесс, который требует мужества и терпения. Я поняла, что самый первый шаг – это признать этот страх и понять, что он не имеет реальной силы, если я сама не позволю ему управлять собой. Я начала менять своё восприятие в момент, когда стала всё чаще спрашивать себя: «А что будет, если я буду поступать так, как хочу, а не так, как от меня ждут?» Я осознала, что ника-

кое осуждение, какой бы болью оно ни было, не может меня определить, если я сама не позволю этому случиться. На практике это значит, что мне пришлось начать учиться говорить «нет» без чувства вины, учиться отказываться от того, что меня не устраивает, даже если это означает разочарование других. И это было трудно. Было тяжело увидеть разочарованные лица, слышать «ты изменился», когда я перестала угождать. Но с каждым разом я чувствовала, как внутри меня растёт сила. Я стала свободнее, стала ближе к себе, и всё больше понимала, что счастье не в том, чтобы угождать, а в том, чтобы быть собой, несмотря на чужие ожидания. Многие женщины, с которыми я разговаривала на эту тему, говорили, что их страх осуждения связан с необходимостью быть «хорошей», с тем, чтобы соответствовать идеалам, навязанным обществом. Они боялись показаться «плохими», «неправильными», если скажут что-то не так, если откажутся от обязательств или не будут соответствовать стандартам красоты, любви, заботы. Но я поняла, что именно страх перед этим осуждением становится тем самым оковом, которое сдерживает нас от реализации своих желаний, от настоящей жизни. На самом деле, свобода приходит именно тогда, когда мы перестаём бояться осуждения и начинаем жить для себя. Да, возможно, не все поймут нас. Да, кто-то может отвернуться. Но, в конце концов, жизнь не состоит в том, чтобы всем угодить. Жизнь состоит в том, чтобы быть счастливым, быть собой, а не быть тем, кого от нас ожидают. Пре-

одоление этого страха – это путь к внутреннему освобождению, который откроет перед вами новые горизонты. Вы увидите, как ваша жизнь начнёт меняться, когда вы перестанете бояться осуждения, когда начнёте ставить на первое место свои желания и свои потребности. И самое главное, вы научитесь быть честными с собой, а это и есть первый шаг к настоящей жизни.

Глава 3: Токсичные отношения и пути к их преодолению

Токсичные отношения часто становятся невидимой тюрьмой, в которой мы оказываемся без собственного ведома. И, как ни парадоксально, самые опасные такие отношения могут казаться самыми важными для нас, особенно когда мы стремимся сохранить их, несмотря на явные признаки разрушения. Мы уверены, что любовь должна быть жертвой, что если мы будем достаточно хорошими, терпеливыми, понимающими, мы сможем изменить человека или ситуацию, которые нас ранят. Это миф. И самое страшное, что этот миф питается нашим страхом потерять связь, любовь, признание. В конце концов, мы начинаем забывать, что наша жизнь и счастье не должны зависеть от других людей, особенно тех, кто тянет нас вниз. Когда я оказалась в отношениях, которые с самого начала ощущались нестабильно, я не понимала, что это – токсичность. Я думала, что если я буду ещё более внимательной, терпеливой, ещё больше буду отдавать свою любовь и поддержку, всё наладится. Но постепенно я начала замечать, что вместо того чтобы чувствовать себя лучше, я становилась всё более усталой, подавленной и разочарованной. Когда я говорила о своих чувствах, я получала в ответ обвинения и манипуляции. Казалось, что каждый разговор,

каждая попытка выразить свою боль или беспокойство лишь подтверждала, что я не права, что я слишком чувствительна, что мои проблемы – это мои проблемы. Отношения, которые должны были приносить радость и поддержку, начали поглощать мою энергию, а я не могла понять, почему это происходило. Я старалась решить все проблемы, надеялась, что всё изменится. Но с каждым разом, чем больше я пыталась, тем больше разочарований я переживала. Я чувствовала, как теряю свою идентичность, свою силу. В этом процессе я столкнулась с жестокой правдой: отношения, основанные на манипуляциях, эмоциональном насилии и отказе от взаимного уважения, никогда не приведут к истинному счастью. Я поняла, что люблю не того человека, а идею того, что он мог бы стать. Я любила то, что он когда-то был, а не того, кем он стал в этих отношениях. И этот момент осознания стал поворотным. Но как же выйти из таких отношений? Как перестать быть в ловушке? Страх одиночества, страх отказа, страх того, что мы не сможем быть счастливы без этого человека – всё это может удерживать нас в этих разрушительных узах. В тот момент, когда я поняла, что продолжение этих отношений уже невозможно, я столкнулась с огромным внутренним сопротивлением. Я не могла поверить, что всё это должно закончиться. Я ощущала, как внутри меня борются две противоположные силы: одна тянет меня к спасению и освобождению, другая, наоборот, удерживает, запугивает, заставляет сомневаться. Тем не менее, осознание того, что я стою

больше, чем то, что эти отношения предлагают, стало ключевым. Я поняла, что я достойна любви, уважения и партнёрства, а не манипуляций и унижений. Я приняла, что выход из токсичных отношений не всегда связан с яркими победами и очевидными знаками, но это всегда шаг в сторону самоуважения и внутренней свободы. Процесс выхода был не лёгким. Он требовал не только отрешенности от привязанности, но и осознания своих собственных потребностей и желаний. Я начала восстанавливать контакт с собой, разбираться в своих чувствах и принимать свою боль. Постепенно я поняла, что восстановление и исцеление – это не мгновенный процесс, а долгий путь. Я научилась прощать себя за то, что позволила этим отношениям затмить мой внутренний свет. И самое важное, я научилась ставить свои границы и понимать, что заслуживаю того, чтобы быть счастливой, без страха и боли, которые приносят токсичные связи. Токсичные отношения часто маскируются под любовь, поддержку, заботу, но на самом деле они поглощают нас, уничтожая личные границы и разрушая нашу самооценку. Чтобы избавиться от этого яда, нужно признать, что любовь не может быть основана на страхе, на манипуляциях или жертве. Любовь должна быть свободной, открытой, взаимной. И это требует мужества – мужества поставить себя на первое место и сказать «нет» тем, кто разрушает тебя, кто не видит или не ценит твою настоящую сущность. Выход из токсичных отношений – это не только физический уход, но и внут-

реннее освобождение от той боли, которую они приносили. И хотя это может быть болезненно и сложно, это также начало нового пути, на котором вы начнёте возвращать свою силу, свою ценность и свою свободу.

Глава 4: Самоценность и её важность для личного счастья

Самоценность – это не просто абстрактная идея или концепция, это основа всего, на чём строится наша жизнь. Без неё мы не можем быть счастливыми, не можем строить здоровые отношения и не можем идти своим путём. Когда человек не чувствует своей ценности, когда он не осознаёт свою уникальность и важность, его жизнь становится борьбой за одобрение, за внимание, за подтверждение того, что он существует и что его замечают. Я говорю о таком человеке, который всегда ищет внешние источники подтверждения своей значимости, будь то отношения, карьера или общественное мнение. Но истинная ценность приходит изнутри. И когда я поняла это на собственном опыте, вся моя жизнь начала меняться. Однажды, в глубоком моменте отчаяния, я спросила себя: «Почему я так жертвую собой ради других? Почему я всегда стараюсь угодить, заслужить любовь и признание, не обращая внимания на свои собственные потребности?» Это был момент, когда я осознала, что сама не верю в свою ценность, не верю в то, что заслуживаю счастья и уважения. И это осознание стало первым шагом на пути к восстановлению своего внутреннего достоинства. Много лет я жила с мыслью, что если я не сделаю что-то достаточно хо-

рошее для других, если не буду удобной и идеальной, меня не будут любить. И именно в этом была ошибка. Я не могла быть счастлива, потому что не считала себя достойной быть счастливой. Когда я начала осознавать, что моё счастье не зависит от мнения других людей, что я могу быть самой собой и всё равно быть достойной любви и уважения, всё в моей жизни начало меняться. Я поняла, что самооценność – это не что-то, что можно получить извне, а то, что я должна признать внутри себя. Я перестала искать одобрения, я начала строить отношения с собой, опираясь на свою истинную сущность, а не на внешние факторы. Это было не легко, потому что внутри меня ещё оставался страх: «А вдруг я не заслуживаю всего этого? А вдруг меня отвергнут?» Но именно через эти сомнения я начала формировать свою ценность, через принятие всех своих несовершенств и осознание своей силы. Жизнь без самооценности напоминает хождение по кругу: мы не знаем, куда идти, потому что мы не уверены, что заслуживаем быть где-то вообще. Я помню, как каждый раз, сталкиваясь с трудностями, я терялась и думала, что это всё моя вина, что я недостаточно хороша. Я чувствовала, что мои ошибки – это проявление моей «недостаточности», а не естественная часть пути к успеху. И только когда я начала принимать себя, со всеми ошибками, слабостями, неудачами, я поняла, что это и есть моя истинная сила. Никакие внешние достижения не дадут вам ощущение полноценности, если внутри себя вы не признали свою ценность.

Как только я поняла это, моя жизнь преобразилась. Я больше не зависела от внешнего одобрения, от признания моей работы или внешнего успеха. Самоценность не требует доказательств. Она не нуждается в том, чтобы кто-то говорил вам, что вы хороши, или что вы достойны. Она исходит изнутри, и она не зависит от того, что происходит вокруг вас. Она не зависит от того, сколько людей вас любят или восхищаются вами. Она основана на принятии себя, на понимании того, что вы – ценны сами по себе. Когда я начала жить, опираясь на это внутреннее понимание, я почувствовала, что обладаю реальной силой. Я научилась говорить «нет» тогда, когда это нужно, я научилась устанавливать границы, и самое главное – я научилась любить себя без условий. Это не значит, что нужно быть идеальной. Напротив, именно через принятие своих недостатков, через понимание того, что быть несовершенной – это нормально, приходит подлинная сила. Мы все ошибаемся, мы все испытываем боли и переживания, но это не делает нас менее ценными. Наоборот, это делает нас человечными, и именно в этом есть настоящая красота. Самоценность – это не статичная вещь, это процесс постоянного признания своей значимости, даже когда внешне всё кажется непростым. Это процесс самопринятия, который невозможно завершить, потому что каждый день мы открываем что-то новое о себе. Когда вы начинаете ценить себя, вы начинаете привлекать в свою жизнь то, что действительно важно. Вы перестаете быть жертвой обстоятельств и начинаете управ-

лять своей жизнью, потому что знаете, что вы достойны счастья. И это знание становится основой, на которой строится всё остальное – ваши отношения, карьера, ваше внутреннее состояние. Всё начинается с осознания собственной ценности, с того момента, когда вы говорите себе: «Я достаточно хороша. Я заслуживаю любви, уважения и счастья». Это – ваш первый шаг на пути к реальной свободе и внутреннему спокойствию.

Глава 5: Свобода от страха одиночества

Одиночество – это не просто состояние, когда вокруг нет людей. Одиночество – это прежде всего состояние души, внутреннее ощущение пустоты, когда мы не находим утешения в собственной компании. На протяжении многих лет я считала одиночество чем-то постыдным, что-то, от чего нужно как можно быстрее избавиться, что-то, что нужно заполнять любыми отношениями, лишь бы не оставаться наедине с собой. Я боялась одиночества больше, чем чего-либо другого, потому что оно казалось мне невыносимым. Оно независимо от внешней обстановки подкрадывалось, заставляя меня чувствовать себя незначимой, ненужной и ненадёжной. Я верила, что чтобы быть полноценной, нужно быть с кем-то, нужно постоянно искать подтверждение своей ценности в глазах других. Но как только я научилась быть сама собой, без необходимости искать внешних источников признания, одиночество стало для меня не врагом, а источником силы. Именно в одиночестве я впервые начала по-настоящему слушать себя. Это было как пробуждение. Я поняла, что моё одиночество – это не отсутствие людей вокруг, это была моя душевная отстранённость от самого себя. Я жила, всегда оглядываясь на других, всегда ориентируясь на мнение об-

щества, но я никогда не прислушивалась к себе. В одиночестве я наконец-то смогла почувствовать свою душу, её желания, её стремления. Всё, что я раньше боялась признать, стало очевидным. Я поняла, что одиночество – это не наказание, а возможность. Возможность быть честной с собой, возможность понять, кто я на самом деле, без масок, без чужих ожиданий, без давления внешнего мира. Я вспоминаю, как в первый раз осталась одна в квартире, когда все мои знакомые разошлись по своим делам. Было странно, тихо, пусто, и мне казалось, что я не справлюсь с этим. Я пыталась заполнить пустоту множеством дел, бессмысленных активностей и встреч, но всё это не давало мне покоя. Только со временем я поняла, что важно было не убегать от этого одиночества, а научиться с ним жить, принять его как часть своей жизни. В тот момент, когда я прекратила бояться одиночества, оно перестало быть чем-то пугающим и давящим. Это стало моим временем для размышлений, для роста, для общения с собой. Процесс осознания своей ценности в одиночестве оказался не таким быстрым, как я думала. Я всё ещё чувствовала тяжесть на душе, когда оставалась одна, как будто пустота поглощала меня. Но каждый день, когда я принимала одиночество, когда я переставала бояться быть одной, я начинала чувствовать, как внутри меня растёт уверенность. Я стала искать радость в самых простых вещах – в чашке чая, в прогулке по парку, в том, чтобы просто побыть наедине с собой, не пытаясь заглушить внутренний голос музыкой

или разговорами. Я научилась находить красоту в тишине, в своих собственных мыслях. Я начала понимать, что одиночество – это не уединение от других, это уединение с собой, когда только тогда, когда мы находим мир внутри, мы начинаем ценить мир вокруг. Я также поняла, что одиночество – это не отсутствие любви. Это возможность научиться любить себя. Я перестала искать внешние подтверждения того, что я заслуживаю любви и внимания. Я научилась быть внимательной к себе, заботиться о себе, быть своим лучшим другом. Это стало моим источником силы, потому что, когда ты в гармонии с собой, одиночество перестаёт быть страшным. Напротив, оно становится пространством для внутренней свободы, для саморазвития, для внутренней тишины, которая даёт энергию для всего остального. Этот опыт одиночества стал важным этапом на пути к самопознанию. Он показал мне, что никто, кроме меня самой, не может дать мне истинного счастья, если я сама не научусь быть в мире с собой. Я поняла, что одиночество – это не пустота. Это пространство, которое мы можем наполнить собственными мечтами, мыслями, желаниями, а главное – своим присутствием. И только тогда, когда мы научимся быть целыми сами с собой, мы сможем быть счастливыми с кем-то ещё, потому что любовь начинается с нас самих.

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.