

Луиса Хьюз

Перестань
СОГЛАШАТЬСЯ
НА МЕНЬШЕЕ

ВЫБЕРИ СЕБЯ. ЛЮБИ СЕБЯ. ЦЕНИ СЕБЯ.

Луиса Хьюз

**Перестань соглашаться
на меньшее**

«Автор»

2026

Хьюз Л.

Перестань соглашаться на меньшее / Л. Хьюз — «Автор», 2026

«Перестань соглашаться на меньшее» — это честная и глубокая книга о возвращении к себе. О том, как женщины теряют свою ценность в отношениях, привыкают к боли, манипуляциям и страху одиночества — и как шаг за шагом выходят из этого круга. Через личный опыт, психологические размышления и прожитые чувства автор говорит о границах, самоуважении, восстановлении после травм и любви к себе как основе здоровых отношений. Эта книга — не про идеальные формулы и не про «будь сильной». Она про смелость перестать терпеть, выбрать себя и начать жить из ощущения собственной ценности.

© Хьюз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Понимание своей ценности в отношениях	6
Глава 2: Как абьюз меняет восприятие любви	7
Глава 3: Страх одиночества как ловушка	8
Глава 4: Границы: почему они важны?	9
Глава 5: Восстановление после эмоциональных травм	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Луиса Хьюз

Перестань соглашаться на меньшее

Введение

В жизни каждой женщины наступает момент, когда она сталкивается с выбором: продолжать ли идти по привычному пути, соглашаясь на меньшее, или, наконец, сделать шаг, который приведёт к истинному самосознанию и внутренней свободе. Этот момент может быть болезненным. Он может казаться пугающим, но он же и является отправной точкой на пути к освобождению от ограничений, которые мы сами себе наложили. Вопрос в том, готовы ли вы принять этот шаг, осознавая, что за ним откроется новый мир, где вы станете полноправной хозяйкой своей судьбы. Этот мир будет основан на глубоких и здоровых отношениях с собой и окружающими. Многие женщины проводят свою жизнь в поисках признания и любви извне, не осознавая, что истинная сила и радость могут исходить только от самого себя. Мы часто жертвуем собой ради других, забываем о своих нуждах, боимся быть одиночками, потому что считаем это позором. Мы склонны согласиться на те отношения, которые не приносят удовлетворения, лишь бы не чувствовать одиночество. Но на самом деле, это не одиночество, которое разрушает нас, а неполные отношения и внутренний страх быть собой. Женщина, не осознающая своей ценности, никогда не сможет построить отношения, в которых будет чувствовать себя по-настоящему счастливой. Мы все заслуживаем больше. Мы заслуживаем отношений, в которых уважают, ценят и любят нас такими, какие мы есть. Мы заслуживаем любви, которая не требует жертв, но наоборот, раскрывает нас, делает сильнее, дарует уверенность и радость. В этой книге я хочу поделиться с вами моим глубоким убеждением, что каждая женщина способна вернуться к себе, вернуть себе уверенность, вернуть свою силу и стать тем человеком, который будет строить отношения, а не разрушать их. Вместо того, чтобы соглашаться на меньшее, нужно научиться понимать свою ценность, устанавливать здоровые границы и принимать себя, со всеми своими достоинствами и недостатками. Вы можете перестать искать одобрения в глазах других людей и научиться быть счастливыми в одиночестве, потому что, когда вы счастливы сами с собой, вы становитесь магнитом для тех людей и ситуаций, которые принесут вам настоящее удовлетворение и гармонию. Здесь не будет простых решений и волшебных формул. Здесь будет путь, который потребует от вас мужества, честности перед собой и готовности меняться. Но если вы готовы к этому путешествию, то обещаю, что оно откроет перед вами новые горизонты. Это книга о том, как перестать соглашаться на меньшее, как восстанавливать себя после болезненных опытов и как стать женщиной, которая заслуживает любви, уважения и признания. Мы будем говорить о границах, об уважении к себе и окружающим, о том, как строить отношения на основе взаимного доверия и честности. Это не просто книга. Это путь, на котором вы сможете встретиться с собой. Путь, который позволит вам перестать скрывать свои чувства и желания, перестать бояться быть собой. Путь, на котором вы научитесь создавать свою реальность и наполнять её тем, что действительно важно. Отношения не могут быть здоровыми, если в них нет равенства и взаимного уважения. И на этом пути, самое важное – не то, что вас ждёт впереди, а то, как вы будете чувствовать себя уже в процессе изменений. Впереди вас ждёт жизнь, полная самоуважения, осознания своей ценности и, конечно, любви – той любви, которая начинается с вас.

Глава 1: Понимание своей ценности в отношениях

Все начинается с осознания своей ценности. Это не просто красивые слова, не философские рассуждения о том, как важно любить себя. Это, прежде всего, твёрдое понимание того, что ты достойна лучшего, достойна уважения и любви, которая будет соответствовать твоей внутренней силе и потребностям. Но как часто мы сами себя ограничиваем? Как часто мы забываем об этой ценности, уступая чужим ожиданиям, страхам или ложным убеждениям о том, что мы «не заслуживаем» лучшего? Все эти вопросы приходят в голову, когда сталкиваешься с реальностью, где не всегда всё так просто и однозначно. Когда я была моложе, мне было очень трудно поверить, что я могла быть достойной любви, которая не принесла бы боли. Я была одна из тех, кто искал в отношениях свою ценность, подтверждения того, что я важна для другого человека. Иногда казалось, что единственный способ быть замеченной – это проявить свою готовность к жертве ради другого. Я соглашалась на отношения, которые, откровенно говоря, не приносили мне счастья, потому что мне казалось, что «так должно быть». Он не поддерживает меня, не слушает, не ценит? Ну, наверное, я не достаточно хороша. Или может быть, просто не так хороша для него. В этих размышлениях было что-то болезненно знакомое, и, тем не менее, я не замечала, как сама же становлюсь причиной своих страданий. Один момент, один эпизод в жизни, стал переломным. Я встретила мужчину, который на словах обещал, что всё будет «по-настоящему». Сначала я была счастлива – он говорил, как сильно меня любит, как ценит. Но вскоре я начала ощущать, что его слова пусты, а действия – неискренни. Он не тратил времени на меня, не интересовался моими мыслями и переживаниями, но каждый раз, когда я пыталась уйти или поговорить о своих чувствах, он заставлял меня чувствовать себя виноватой. Так продолжалось долго – и в какой-то момент я осознала, что эта ситуация не изменится, что, возможно, я даже сама её поддерживаю, не имея силы поставить точку. Это был момент полного осознания того, как много я позволяла себе в отношениях, не зная своей ценности. И вот тут, в том самом моменте, когда я поняла, что терплю то, что не заслуживаю, наступила перемена. Я прекратила искать своё «я» через его реакцию. Я начала учиться уважать себя. И это оказалось гораздо сложнее, чем я могла представить. Но каждый шаг в этом направлении был освобождающим. Я перестала позволять себе быть тем, кем меня хотят видеть другие. Я начала воспринимать себя как человека, который достоин того, чтобы его уважали и ценили, не за то, что он делает для других, а за то, кем он является. Этот процесс был долгим и трудным, но именно в нём я и почувствовала, как меняется не только мой внутренний мир, но и то, как изменяются мои отношения с окружающими людьми. Я больше не соглашалась на меньшее. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, как важно было пройти этот путь. Когда ты начинаешь уважать себя, когда ты понимаешь свою ценность, твои отношения с другими меняются. Ты не ищешь подтверждения своей ценности в чужих глазах, потому что ты уже знаешь, кто ты. Ты перестаёшь терпеть отношение, которое тебе не подходит, потому что твоя внутренняя уверенность не позволяет тебе соглашаться на меньшее. Женщина, осознающая свою ценность, не ждёт, что другие будут её «спасать» или подтверждать её значимость. Она сама становится своим источником силы и уверенности. И только из этого состояния можно строить настоящие, здоровые отношения, где уважение и любовь становятся взаимными, где нет места манипуляциям и зависимостям. Всё начинается с того, чтобы понять, что ты – ценная, достойная женщина, заслуживающая лучшего.

Глава 2: Как абьюз меняет восприятие любви

Болезненные отношения, особенно те, в которых присутствует абьюз, оставляют в душе неизгладимый след. Этот след не всегда виден снаружи, не всегда выражен в очевидных шрамах или синяках, но он существует. Он проникает глубоко в сердце и меняет восприятие того, что такое любовь. Важно понять, что абьюз – это не только физическое насилие, но и эмоциональное, психологическое, вербальное. Это манипуляции, игнорирование, унижение, обесценивание. И каждый из этих элементов работает не только с твоими эмоциями, но и с твоей самооценкой. Я хорошо помню тот момент, когда поняла, что в моих отношениях происходит что-то не так. Он казался мне идеальным. Сначала было столько любви, ласки, обещаний. Он говорил, что всегда будет рядом, что мне не о чем беспокоиться. Но с каждым днём я чувствовала, как меня сжимаются невидимые узы. Сначала он молчал, когда я говорила о своих переживаниях, потом начинал манипулировать, заставляя меня чувствовать себя виноватой за свои чувства. Я пыталась объяснить, что мне больно, а он отвечал, что я слишком эмоциональна, что у меня не все в порядке с головой. Это было первым шагом в разрушении моей уверенности в себе. Так проходит время. Сначала ты пытаешься убедить себя, что это просто случайность, что он не специально, что в следующий раз всё будет по-другому. Ты веришь его словам, потому что хочешь верить. Но вот проходит неделя, и ты снова стоишь перед ним, пытаешься объяснить, что тебе нужно внимание, что ты не можешь жить в постоянном напряжении. А он снова говорит: «Ты слишком требовательна. Ты не можешь просто быть счастливой, тебе всегда нужно что-то большее». И каждый раз, когда ты начинаешь задавать вопросы, чувствовать тревогу, он заставляет тебя сомневаться в себе, в своих чувствах, в реальности происходящего. Ты начинаешь принимать за норму его холодность, его молчание, его пренебрежение. Когда я осознала, что моя жизнь стала борьбой за внимание, когда я начала чувствовать, что теряю себя, я поняла, как сильно абьюз меняет восприятие любви. Любовь, которой ты заслуживаешь, не должна быть основана на страхе, на манипуляциях или унижениях. Когда ты становишься зависимой от чужих слов, от чужого настроения, когда ты готова забыть о своих потребностях и угодить человеку, который тебе не уважает, ты теряешь себя. Ты перестаёшь любить. Вместо любви остаётся ожидание. Ожидание того, что кто-то когда-то решит наконец быть хорошим, что он изменится. Но этого никогда не происходит. Ты ждёшь, и ждёшь, и жертвуешь собой, пытаешься угодить, пока не осознаешь, что уже давно потеряла саму себя. В тот момент, когда я решила на разрыв, мне было страшно. Не потому что я не знала, как жить дальше, а потому что я потеряла веру в настоящую любовь. Я думала, что любовь обязательно будет сложной, болезненной, что я должна страдать, чтобы заслужить её. Но это было ложное убеждение, и только через долгий процесс самопознания я поняла, что настоящая любовь начинается с себя. Именно в этот момент я осознала, что абьюз не только разрушает твоё восприятие любви, но и мешает тебе почувствовать свою ценность. Он учит тебя молчать, подчиняться, оправдывать, но не быть собой. И как бы ты ни старалась, ты не можешь получить взаимное уважение и счастье от того, кто тебя не видит, не ценит. Это был тяжёлый урок, но именно через него я поняла, как важно сначала полюбить себя, прежде чем искать любовь в других людях. Сегодня я понимаю, что любовь – это не что-то, что нужно «заслужить» или «выстрадать». Настоящая любовь – это уважение, поддержка, доверие и, главное, свобода быть собой, без страха и давления. Мы все заслуживаем такого отношения. Но чтобы найти его, нужно начать с самого важного – с уважения и любви к себе.

Глава 3: Страх одиночества как ловушка

Одиночество. Это слово вызывает в нас тревогу, даже если мы и не осознаём этого. Мы не привыкли быть одни. Нам навязывают, что женщина должна быть с кем-то, что одиночество – это что-то неправильное, что это должно быть временным состоянием, а не образом жизни. Но что, если одиночество – это не то, что нужно бояться, а то, что нужно научиться принимать и ценить? Когда я была моложе, я воспринимала одиночество как личный провал. Каждая неудачная попытка построить отношения, каждое расставание давало мне ощущение, что я не такая, как все, что со мной что-то не так. Казалось, если я одна, значит, я недостаточно хороша. Внутренний голос постоянно твердил, что, если у меня нет партнёра, значит, я не полноценна. Это ощущение одиночества было не просто физическим, но и глубоко психологическим. Я помню, как однажды, сидя в одиночестве в своей квартире, я начала вспоминать все отношения, которые когда-либо у меня были. И в каждом из них я искала решение своего внутреннего одиночества, полагаясь на того, с кем была рядом. Я пыталась заполнять пустоту, которая возникала, когда я оставалась одна, страхом перед тем, чтобы столкнуться с собой. Но что я обнаружила? Страх. Страх перед тем, чтобы быть наедине с собой. Страх перед тем, чтобы понять, что я не знаю, кто я, что я хочу, как я чувствую. Я чувствовала, что не умею быть одна, потому что не знала, как быть с собой. И вот, после очередного разрыва, я оказалась в одиночестве. И первое время мне было страшно. Мне казалось, что мир пуст и бессмысленен, если в нём нет рядом кого-то. Но постепенно, на фоне этого страха, начала возникать и новая мысль: а что если одиночество – это не наказание, а шанс? Этот опыт научил меня важному уроку. Оказавшись одна, я вдруг поняла, что все те чувства, которые я пыталась заглушить в отношениях, теперь выходят на поверхность. Я начинала прислушиваться к себе, замечать, какие потребности я игнорировала, какие мечты откладывала, какой внутренний мир был давно заперт и забыт. Одиночество стало для меня возможностью наконец понять, кто я есть, что я хочу от жизни, и что мне важно. Оказавшись наедине с собой, я впервые осознала, что нужно научиться быть не просто «с кем-то», а быть с собой, быть в мире, где я – главный человек. Это было тяжёлое, но невероятно освобождающее открытие. Одиночество перестало быть врагом, оно стало другом, который помогает мне в поисках своего пути, своего истинного «я». Сегодня я понимаю, что страх одиночества – это ловушка, в которую мы попадаем, когда не можем принять себя в полном одиночестве. Этот страх рождается из страха быть отвергнутыми, быть непонятыми. Мы боимся, что нас не будут любить, если мы останемся одни. Но на самом деле, если ты не можешь любить себя в одиночестве, ты не сможешь найти любовь с кем-то другим. Я начала замечать, что многие женщины, с которыми я общалась, искали в отношениях не партнёра, а спасителя, того, кто заполнил бы их внутреннюю пустоту. Но ни один человек не может стать этим спасителем. Он может быть поддержкой, другом, соратником, но не спасателем. Когда я научилась наслаждаться своим собственным обществом, я поняла, как много возможностей открывается перед женщиной, которая не боится быть одна. Это свобода выбора. Это способность принимать решения, не зависеть от чужих мнений. Это возможность строить жизнь, которая будет действительно твоей, а не зависимой от того, что думают о тебе другие. Я начала ценить моменты тишины и уединения, когда я могла сосредоточиться на своих желаниях, своих целях, на том, что важно для меня. Сегодня я могу смело сказать, что одиночество не является наказанием. Напротив, оно становится тем временем, когда ты можешь по-настоящему встретиться с собой. Это не значит, что не нужно стремиться к отношениям или любви, но важно понимать, что твоя ценность не определяется тем, есть ли рядом кто-то. В одиночестве можно найти всё, что нужно для счастья, если только ты перестанешь бояться встречаться с собой. И именно тогда ты сможешь привлекать в свою жизнь такие отношения, которые будут основаны на уважении, любви и взаимной поддержке, а не на страхе быть одной.

Глава 4: Границы: почему они важны?

Мы все слышим об «установке границ», как о чём-то важном, необходимом, но часто не понимаем, как это работает в реальной жизни. Границы – это не просто абстрактные слова, это наша способность сказать «стоп», когда что-то выходит за рамки того, что для нас приемлемо, и умение сказать «да», когда что-то становится настоящим источником радости и удовлетворения. Но для большинства из нас установление границ – это своего рода незнакомая территория, даже если мы интуитивно чувствуем, что она нам нужна. Сложность заключается в том, что мы часто не знаем, как ставить эти границы, или боимся, что, установив их, мы будем казаться эгоистичными, жестокими, холодными. Впрочем, правда заключается в том, что без этих границ мы рискуем потерять самих себя. Когда я была моложе, я всегда боялась, что если я буду слишком настойчивой, слишком требовательной, то потеряю людей. Я боялась, что люди отвернутся от меня, если я буду слишком чётко обозначать свои потребности и ожидания. Я старалась быть хорошей, удобной, всегда угождать другим, чтобы не вызвать конфликтов. Но с каждым разом я всё больше чувствовала, что теряю свою идентичность, свои желания, свои чувства. Я как будто растворялась в ожиданиях других, переставала быть собой. В этот момент я понимала, что либо я научусь устанавливать чёткие границы, либо продолжу топтаться на месте, не зная, кто я на самом деле. Одним из самых ярких примеров, который я пережила, был момент, когда я продолжала идти на поводу у партнёра, соглашаясь с его решениями, несмотря на то, что мне они не нравились. Он говорил, что хочет одно, я соглашалась, не задавая вопросов, а что же хочу я. Я позволяла ему выбирать всё: место для отпуска, расписание наших встреч, что мы будем делать в выходные. Я уверена, что многие из нас сталкивались с такими моментами – когда мы настолько стараемся угодить, что забываем о себе. В какой-то момент, столкнувшись с этим, я поняла, что не могу больше продолжать так жить. Мои чувства начали давить на меня, и я не могла игнорировать их. Это было страшно – сказать, что мне не нравится, что я тоже хочу участвовать в принятии решений, что мои желания важны. Но я поняла, что если я не буду честной с собой и с ним, я потеряю всё, включая себя. Постепенно я начала осознавать, что установка здоровых границ – это не проявление эгоизма, а акт самоуважения. Это процесс, который требует честности перед собой. Границы помогают нам сохранять свою идентичность в отношениях с другими людьми. Например, я научилась говорить «нет» на просьбы, которые нарушают мои внутренние принципы или забирают слишком много энергии. Я начала осознавать, что если я постоянно жертвую своими интересами ради других, я не могу быть по-настоящему полезной ни для кого. И в первую очередь – для себя. Жизнь, наполненная уважением к своим границам, – это жизнь, где ты больше не теряешь себя. Ты учишься уважать и свои потребности, и потребности других, но без компромиссов, которые разрушают твоё внутреннее равновесие. Я помню, как в отношениях с другом я поставила чёткие границы, объяснив, что не могу продолжать помогать ему, если это становится слишком обременительным для меня. Это было сложно, потому что я боялась, что потеряю дружбу. Но, к удивлению, он понял меня и сказал, что уважает моё решение. Это стало важным уроком о том, как важно быть честным и открытым, не боясь, что твои границы будут восприняты как что-то плохое. Установление границ – это ключ к здоровым отношениям, будь то с партнёром, друзьями или коллегами. Это не стены, которые отгораживают нас от мира, а скорее мосты, которые помогают нам сохранить гармонию и уважение в отношениях. Без этих границ мы не можем быть по-настоящему свободными. Мы постоянно находимся в состоянии дисбаланса, когда наши чувства и потребности игнорируются или подавляются. А когда мы умеем их отстаивать, когда можем сказать «стоп» и при этом сохранить любовь и уважение, мы начинаем строить отношения, в которых важны и мы, и другие. Границы – это не барьеры, это линия, на которой встречаются два мира, два человека, готовых уважать друг друга.

Глава 5: Восстановление после эмоциональных травм

Эмоциональные травмы не всегда видны, они не оставляют следов на теле, но они могут оставлять глубокие раны в душе, которые долго не заживают. Я вспомню, как однажды осознала, что на самом деле не пережила некоторые моменты своей жизни. Они были слишком болезненными, слишком глубокими, чтобы просто пройти мимо. Отношения, которые оставляют в тебе чувство опустошённости, забытые мечты и страхи, которые преследуют тебя долго после того, как ситуация уже закончилась, – это и есть те самые незаживающие раны. Я проходила через одну такую травму. Он был моим первым настоящим отношением, и, как часто бывает, я вложила в него всё – свою энергию, свои надежды, свои чувства. Мы были молоды, и я искренне верила, что любовь победит всё. Но на деле оказалось, что любовь может быть не только светлой, но и разрушительной. Его слова, его холодность, его игнорирование моих потребностей, мои постоянные попытки «доказать», что я заслуживаю его внимания – всё это постепенно разрушало меня изнутри. Я начинала сомневаться в себе, в своих силах, в своей ценности. Я верила, что все эти переживания – моя вина, что если бы я была лучше, если бы я могла быть другой, всё бы было по-другому. Я не могла понять, почему, несмотря на всё, что я делала, я продолжала чувствовать себя ненужной. Задним числом я понимаю, как сильно я ошибалась, принимая на себя ответственность за чужие поступки. Но тогда я не могла видеть этого. Я пыталась оправдать его поведение, надеялась, что всё изменится. И, конечно же, не изменилось. Я оказалась перед фактом – этой травмы нельзя было игнорировать. Она осталась со мной в том виде, в котором я её не осознавала. Я продолжала идти по жизни, но внутри меня что-то было сломано, и я этого не замечала, пока не столкнулась с новыми отношениями, которые тоже начали рушиться, потому что я не была готова двигаться дальше. В тот момент я осознала, что мне нужно позволить себе пережить всё это. Я не могла просто закрыть глаза на свои чувства. Я начала работать с теми переживаниями, которые унесли в себе, с теми ранами, которые, казалось, никогда не заживут. Процесс восстановления оказался трудным и долгим. Но он был необходим. Я начала понимать, что травма не уйдёт, если я буду её игнорировать. Нужно было принять её, почувствовать её, дать себе время на исцеление. Я начала маленькими шагами возвращать себе уверенность. Я училась отпускать старые обиды, научилась прощать не для того, чтобы оправдать того, кто меня обидел, а для того, чтобы освободить себя от этой тяжести. Я поняла, что травма не исчезает, если её не осознать, если не прожить её до конца. Процесс прощения был тяжёлым, но он стал для меня катализатором изменений. Я научилась быть честной с собой и позволила себе быть раненой. Я разрешила себе быть неидеальной, разрешила себе чувствовать боль. И только тогда я начала заживать. Не мгновенно, не сиюминутно, но шаг за шагом. Я вернула себе право на счастье. В этом процессе я поняла, что восстановление – это не об идеальном возвращении в прежнее состояние. Восстановление – это становление новым человеком. Это перестройка внутри, способность заново начать видеть мир, не через призму боли, а через осознание, что даже в самых тяжёлых моментах есть пространство для роста. Мы все способны восстановиться, если позволим себе это. Если не будем бояться чувствовать и переживать. Восстановление не означает, что травма исчезает, но оно означает, что мы начинаем учиться жить с ней, принимать её и двигаться вперёд.

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.