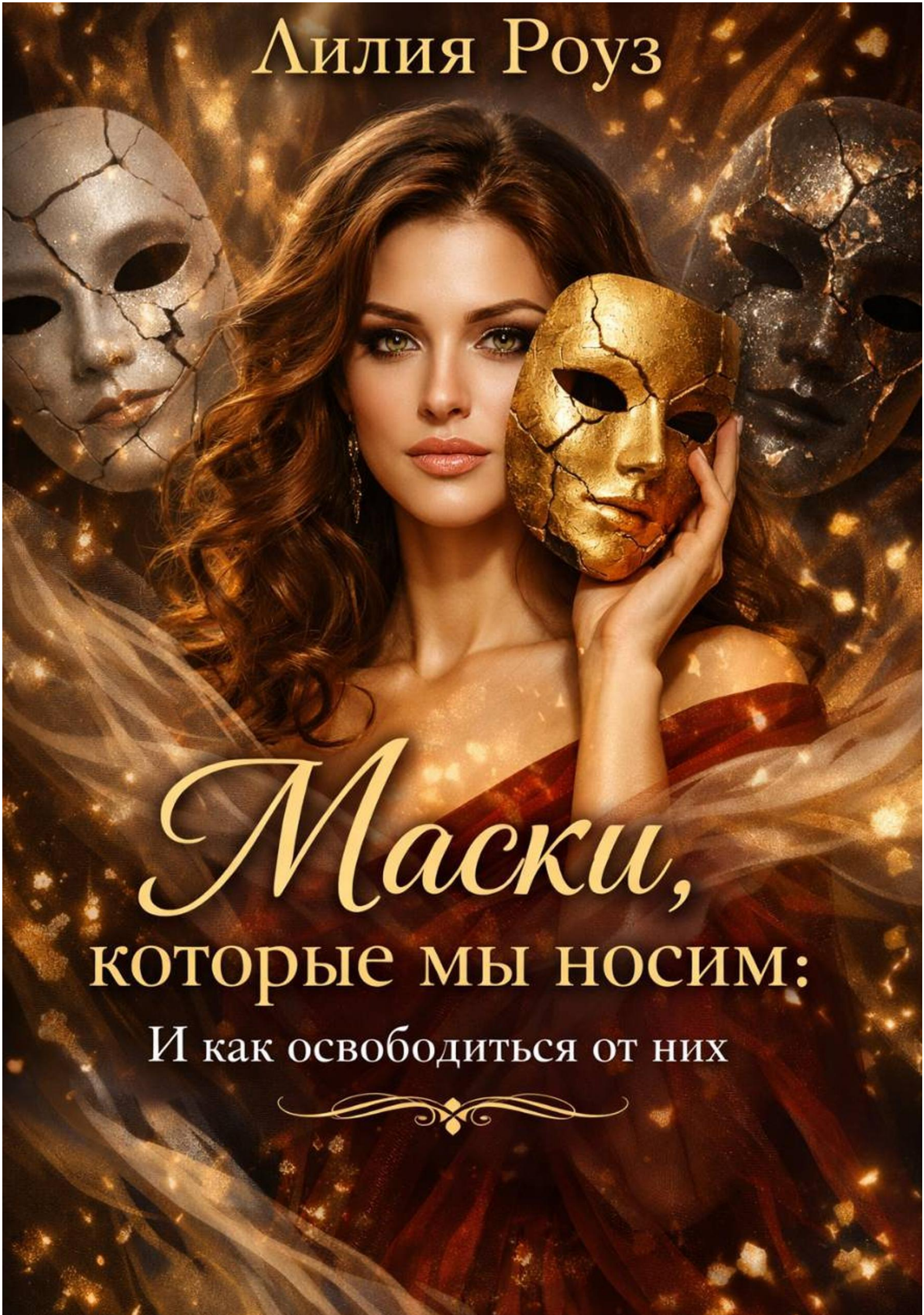
Лилия Роуз



Маски, которые мы носим:

И как освободиться от них

Лилия Роуз

Маски, которые мы носим: и как освободиться от них

«Автор»
2026

Роуз Л.

Маски, которые мы носим: и как освободиться от них / Л. Роуз — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь задумывалась, кто ты без своих масок? Без тех ролей, которые тебе приходится играть ради других? И как часто ты забываешь свою истинную сущность, скрываясь за фасадами, которые не твоими? Эта книга о том, как пережить освобождение — не от мира, а от самих себя, тех образов и ожиданий, которые ты носишь годами. Это путешествие через боль, страх, предательство и утраты к внутреннему раскрытию, когда ты наконец можешь быть собой — без оправданий и извинений. Без масок.Тот момент, когда ты понимаешь: быть уязвимой — значит быть настоящей. Быть женщиной, которая не боится потерять всё, потому что обретает себя.Если ты готова заглянуть в зеркало и увидеть ту, кем ты всегда была, но забыла, — открой эту книгу. Путь начинается здесь.

© Роуз Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Глава 1: Пережить, чтобы понять: что скрывает боль 6
Глава 2: Обман и предательство: как освободиться от их власти 7
Глава 3: Путь к осознанию: кто я и что мне важно 9
Глава 4: Маски, которые мы носим: почему мы скрываемся 11
Глава 5: Страх одиночества: как научиться быть с собой 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Лилия Роуз
Маски, которые мы носим: и как освободиться от них

Введение

Каждый из нас хотя бы раз задумывался: кто я на самом деле? И кто я стала после всех тех событий, которые произошли в моей жизни? Женщинам этот вопрос знаком особенно близко, потому что мы часто ищем себя через другие роли – роль жены, матери, подруги, дочери, сотрудницы. Мы воспринимаем себя через ожидания окружающих, пытаясь соответствовать неким образцам, которые нам навязываются – будь то идеальная фигура, успех в карьере или бесконечная забота о близких. Но как часто мы забываем, кто мы на самом деле, когда перестаем быть просто собой? Жизнь, наполненная ожиданиями, требованиями и не всегда понимающими взглядами других людей, заставляет нас носить маски. Сначала мы начинаем делать это из-за страха быть осуждёнными или непонятыми. Мы прячем свои слабости, скрываем боль, чтобы не казаться уязвимыми, ведь в мире часто ценят силу, уверенность, успех. Но со временем эти маски становятся частью нас. Мы уже не помним, как выглядим без них. Мы забываем, как быть настоящими, как быть в согласии с собой. И каждый раз, когда мы заходим в новый этап своей жизни, столкнувшись с болью или потерей, с разочарованием или предательством, эта маска становится тяжёлой. Это как одежда, которую мы уже не можем снять, потому что забыли, что под ней. Но что происходит, когда однажды мы осознаём, что эта маска больше не нужна? Когда жизнь заставляет нас сбросить её, потому что дальше так невозможно? Это освобождение. Это боль, да, но и освобождение. Когда женщина, наконец, решает быть собой, не угождая никому, кроме себя, она начинает смотреть на мир иначе. Она не боится своего одиночества, не боится быть уязвимой, не боится сказать «я не идеальна», и это не делает её слабой. Это делает её по-настоящему сильной. Именно об этом будет эта книга. О том, как женщины, столкнувшись с абьюзом, разочарованием, потерями и предательствами, могут вернуть себе свою силу. Как они могут стать теми, кем всегда были, но просто забыли. Как шаг за шагом вернуть себе право быть собой и позволить себе быть счастливыми, не оправдываясь перед окружающими, не жертвуя своими желаниями ради других. Мы поговорим о том, как переживания и потери могут стать катализаторами для личной трансформации, как пережитые трудности открывают новые возможности, если мы научимся смотреть на них с другой стороны. Это не просто книга о переживаниях, это руководство по внутреннему освобождению. Книга о том, как отказаться от старых масок, осознать свою ценность и вернуть себе силы, чтобы жить своей жизнью, а не жизнью, которую от нас требуют. Если ты сейчас читаешь эти строки, возможно, ты уже чувствуешь, что пришло время изменений. Может быть, ты устала от того, чтобы носить маски, от того, чтобы быть женщиной, которой тебя хотят видеть другие. В этой книге ты найдёшь ответы. Ты найдёшь здесь поддержку, ободрение, а главное – вдохновение для того, чтобы стать женщиной без масок, женщиной, которая понимает свою ценность и силу. Эта книга открывает путь к настоящей свободе – свободе быть собой, без стыда и страха. Ты готова начать?

Глава 1: Пережить, чтобы понять: что скрывает боль

Боль – это не просто ощущение. Это нечто гораздо более глубокое, это процесс, который происходит с человеком на уровне души. Когда боль становится слишком сильной, она начинает затмевать всё вокруг, она затягивает в себя, как воронка, и заставляет нас видеть мир и себя в нём через искаженную призму. Время от времени, каждый из нас сталкивается с таким моментом в жизни, когда всё рушится. Строишь ты свой мир, как будто каждый кирпичик укладывается с любовью, с терпением, а потом однажды – с одним ударом – всё обрушивается, и ты понимаешь, что в твоём построении нет больше сил. Этот момент может наступить по разным причинам. Это может быть потеря близкого человека, это может быть предательство со стороны любимого человека, а может быть просто неудачи, которые наступают одна за другой, как снежный ком. В такие моменты боль захватывает, и кажется, что она останется с тобой навсегда. Ты начинаешь искать смысл в том, что происходит. Почему именно ты? Почему именно сейчас? Что ты сделала не так? Эти вопросы – как эхо, которое не даёт покоя. Но так ли важно найти ответы на них? Не важнее ли понять, что делает эта боль с тобой? Чем она может тебя научить? Как она может изменить твою жизнь? Важнейшая задача – не убегать от боли, не скрываться от неё, а научиться её проживать, понять, что она скрывает за собой. Потому что именно в этом процессе мы находим истинную силу. Преодолевая боль, мы открываем для себя новые горизонты. Мы начинаем видеть мир более ярко, более глубоко. С каждым пережитым моментом мы становимся более стойкими, более осознанными. И только когда мы перестаем бояться боли, мы начинаем понимать, что она не разрушает нас, а наоборот – очищает. Она помогает нам отбрасывать лишнее, то, что мешает нам двигаться вперёд. Вспомни момент, когда ты впервые столкнулась с настоящей болью. Когда тебе казалось, что ты не сможешь пережить это. Может быть, это был конец отношений, в которых ты вложила всю свою душу, или потеря человека, который был тебе дорог. Или может быть, это было просто одиночество, которое стало тяжким бременем. Помнишь, как трудно было в те моменты найти в себе силы жить дальше? Но ты продолжала. Почему? Потому что внутри тебя есть нечто, что не даёт тебе сдаться. Ты хочешь верить, что за этим хаосом, за этой пустотой, за этим разочарованием скрывается нечто большее, что ты не видишь ещё, но что обязательно появится, если ты сможешь пережить эту боль. С каждым новым шагом ты начинаешь осознавать, что боль, с которой ты столкнулась, не только разрушила тебя, но и дала тебе шанс стать новой. Ты учишься отпускать, учишься прощать. Прощать не ради других, а ради себя. Потому что только так можно двигаться вперёд. Ты начинаешь принимать свои ошибки и обиды как часть своего пути. И вместо того, чтобы продолжать нести их, как тяжёлое бремя, ты понимаешь, что можешь освободиться от них. В этот момент ты становишься свободной. Ты понимаешь, что боли не избежать, но ты можешь научиться с ней жить, жить так, чтобы она не управляла тобой, а стала твоим учителем. И ты перестаёшь бояться боли. Ты начинаешь видеть её как источник силы, как ступеньку, которая ведёт тебя к новым горизонтам. Понимание приходит постепенно, с каждым прожитым днём. Ты не сразу осознаешь, как важно пережить свою боль, пройти через неё, как бы тяжело это ни было. Но, когда этот момент наступает, когда ты смотришь на себя в зеркало и видишь женщину, которая смогла преодолеть все испытания, ты понимаешь, что это было не зря. Ты уже не та, кем была раньше. Ты стала сильнее, глубже, мудрее. И это понимание даёт тебе силы двигаться дальше, двигаться к своей истинной цели, которая давно ждёт тебя.

Глава 2: Обман и предательство: как освободиться от их власти

Обман. Это слово звучит как приговор. Приговор не только тем, кто его произнес, но и тем, кто его услышал. Когда доверие обмануто, когда обещания рушатся, когда всё, что ты думала, что тебе известно о мире, оказывается ложью, сердце словно останавливается. И всё вокруг теряет смысл. Ты ищешь ответы, пытаешься понять, почему так произошло, и кто виноват. Но чаще всего, в поисках вины, ты забываешь искать ответ в самом себе. Это не значит, что обман не причиняет боли – он причиняет её, и большую. Но важно понять, что вся эта боль не даёт тебе права терять себя. Я помню, как однажды подруга рассказала мне свою историю. Она была в отношениях, которые казались идеальными. Он обещал ей многое – любовь, поддержку, совместное будущее. Они строили планы, мечтали о семье. Но, как оказалось позже, его обещания были пустыми словами. Он ушел к другой женщине. И в тот момент, когда она узнала об этом, мир, в котором она жила, рассыпался в прах. Всё, что она пережила с ним, казалось ложью. Она не могла поверить, что этот человек, которого она считала своим другом, был способен на такое предательство. Её боль была не только от утраты любимого человека, но и от осознания, что она была обманута в самых важных аспектах своей жизни. Как можно было доверять такому человеку? Как можно было верить в пустые обещания? Но гораздо более страшным было то, что она потеряла саму себя. Она перестала доверять не только ему, но и себе. Как это произошло? Почему она не увидела знаков? Почему позволила себе быть обманутой? Эти вопросы терзали её день за днём. И вот, в какой-то момент, она поняла одну важную вещь: обман, который она пережила, не был в том, чтобы довериться другому человеку. Он был в том, чтобы не доверять себе. Она не слушала свои интуитивные подсказки, свои чувства. Она позволила себе быть слепой в своём желании быть любимой и нужной. В этот момент она осознала, что никакой внешний обман не может разрушить нас так, как мы можем разрушить себя, если перестаем доверять себе, если забываем слышать свой внутренний голос. Этот процесс осознания – болезненный, но освобождающий. Женщина, пережившая предательство, часто начинает искать причину в себе, она винит себя, потому что ей кажется, что она что-то не сделала, не увидела, не поняла. Но это не так. На самом деле, главная причина заключается в том, что она позволила кому-то другому диктовать её ценности, её восприятие мира. Она позволила чужим словам и поступкам стать её реальностью. Настоящая свобода приходит, когда женщина осознает, что не её вина в том, что кто-то нарушил её доверие. Она не должна чувствовать себя виноватой за то, что была искренняя, доверчивая и открытая. Это не её ошибка. Ошибка в том, что она позволила внешнему миру влиять на её восприятие себя, на её самоценность. Женщина, которая пережила предательство, должна понять: обман – это не отражение её слабости, а отражение слабости другого человека, который не был способен быть честным. Но как освободиться от этой боли, от чувства обиды и разочарования? Это процесс, который требует времени. Он начинается с того, чтобы признать свои чувства. Осознать, что боль существует, и её не нужно прятать или игнорировать. Затем нужно разрешить себе пережить её полностью, не блокируя эмоции. Только так можно освободиться от них. Это как пережить шок, только потом можно двигаться вперёд. И самое главное – нужно научиться прощать, но не ради другого человека, а ради себя. Прощение – это акт освобождения, который позволяет не удерживать боль внутри, а отпустить её. Важно понять, что освобождение от власти обмана не заключается в том, чтобы вернуть доверие к тому, кто причинил тебе боль. Нет. Освобождение заключается в том, чтобы вернуть доверие к себе, своей интуиции и своим чувствам. Ведь только после того, как ты восстановишь своё внутреннее спокойствие, только тогда ты сможешь полностью двигаться вперёд. И даже если люди будут продолжать

подводить тебя, ты больше не будешь зависеть от них. Ты будешь уверена в себе и в том, что всегда найдёшь в себе силы двигаться дальше. Так что, несмотря на всю боль, обман может стать уроком. Он может научить тебя важнейшему – любить себя и доверять своим чувствам. В конце концов, это ты сама решаешь, кто и что будет иметь власть над твоей жизнью. Тебе не нужно больше позволять никому другому управлять твоими эмоциями. Только ты можешь вернуть себе внутреннюю силу.

Глава 3: Путь к осознанию: кто я и что мне важно

Когда мы начинаем терять себя, мы часто не осознаём этого. Всё начинается с малого – сначала это пустые слова и обещания, затем – не замеченные поступки, в которых мы перестаем быть собой. Мы начинаем жить в ожиданиях других, подстраиваться под внешние требования, забывая о своих собственных. Это происходит постепенно, и в какой-то момент ты оглядываешься и понимаешь, что уже не знаешь, кто ты. Твои желания стали чужими, твои стремления больше не твои, а ты сама – как будто растворилась в этом мире, где всё важно, кроме твоего собственного внутреннего голоса. Ты начинаешь жить по чужим стандартам, пытаясь угодить всем, забывая, что никто не научит тебя быть собой, кроме самой себя. Когда-то, много лет назад, я встретила женщину, которая казалась, на первый взгляд, абсолютно счастливой. Она была успешной, всегда улыбалась, одевалась с изысканным вкусом и имела круг общения, в котором завидовали все. Но по разговору с ней я поняла, что в её жизни есть нечто важное, что ей удаётся скрывать от посторонних глаз. Она рассказала мне, как много лет назад, когда она была ещё молодой и неопытной, её жизнь была наполнена мечтами и надеждами, она жила в уверенности, что имеет право быть собой, и, самое главное, была уверена в своём пути. Но однажды она столкнулась с обстоятельствами, которые заставили её переосмыслить свои ценности. Сначала это была работа, на которой она пыталась соответствовать ожиданиям своего начальства, потом отношения, где она постоянно искала признания и одобрения. Каждое её действие было направлено на то, чтобы угодить окружающим. Она потеряла свою суть, не замечая этого, и долгое время жила не своей жизнью. Понимание пришло неожиданно. В один момент, на какой-то важной встрече, когда она была в окружении людей, которые её восхищались, она почувствовала пустоту. И эта пустота была не от отсутствия людей, а от того, что внутри неё самой больше не было жизни. Все её достижения, весь успех, все внешние атрибуты счастья не давали ей удовлетворения. И только тогда она осознала, что она потеряла себя. Этот момент стал для неё поворотным. Осознание пришло, как удар. Она поняла, что её жизнь больше не принадлежит ей. То, что она считала собой, было лишь отражением чужих ожиданий и стандартов. Она обнаружила, что её внутренний мир был пуст, потому что она забыла, что для неё важно. Что она действительно хочет от жизни? Какие её истинные стремления? Всё это оказалось утеряно, затмённое внешним блеском и потребностью угождать. Её первый шаг к восстановлению себя был болезненным, но важным. Это был момент признания своей уязвимости, своего одиночества, которое было скрыто за маской успешности. Найти себя – это не просто процесс поиска. Это путь, который требует смелости быть честным с собой. Потому что чаще всего, когда мы начинаем искать ответы, мы сталкиваемся с тем, что не всегда любим то, что находим. Мы сталкиваемся с тем, что за фасадом внешнего успеха скрывается внутренняя пустота, а за угодливым поведением – неуверенность. Когда ты начинаешь задавать себе вопросы: «А что мне действительно важно? Что делает меня счастливой?» – часто возникает страх, потому что на эти вопросы нет готовых ответов. Ты понимаешь, что всё, что ты считала важным, на самом деле не имеет никакого отношения к твоим истинным желаниям. Но, несмотря на этот страх, важно начать задавать эти вопросы себе. Важно остановиться и прислушаться к себе, а не к голосам внешнего мира, который постоянно диктует, как должна выглядеть успешная женщина, как она должна жить, что она должна иметь. Только когда ты сама задашь себе эти вопросы, только тогда начнётся путь возвращения. И этот путь не будет лёгким. Ты будешь сталкиваться с сомнениями, с моментами, когда будет казаться, что все твои старания не приносят результата. Но помни, что самое важное на этом пути – это ты сама. Твои желания, твои мечты, твоя правда. Итак, начни с того, чтобы просто быть честной с собой. Позволь себе задать вопросы, на которые ты давно не решалась ответить. Кто ты на самом деле? Что ты хочешь? Чего тебе действительно нужно, а не то, что от тебя ожидают

другие? Не бойся этих ответов, даже если они будут неожиданными. Позволь себе найти свою настоящую силу в процессе осознания. Важно не то, как ты выглядишь в глазах других, а то, как ты чувствуешь себя в своей жизни.

Глава 4: Маски, которые мы носим: почему мы скрываемся

Когда мы начинаем жить в соответствии с ожиданиями других, мы незаметно начинаем терять себя. В детстве, возможно, нам говорили, что быть доброй, отзывчивой, послушной – это важно. В подростковом возрасте мы усваиваем, что быть красивой, умной, успешной – это критерии, по которым нас будут оценивать. И вот, пройдя через годы, мы оказываемся в ситуации, когда уже не понимаем, где заканчивается наша настоящая личность и начинается маска, которую мы создали, чтобы угодить окружающим. Я помню историю одной женщины, с которой я познакомилась на одном из тренингов. Она была успешным менеджером, постоянно в движении, всегда с идеальной прической и костюмом, который подчеркивал её строгость и уверенность. Казалось, она не могла не быть успешной. В её жизни было всё: карьера, дорогие вещи, достойное место в обществе. Но когда мы начали беседовать, она вдруг призналась, что чувствует себя совершенно не на своём месте. Её глаза потемнели, когда она говорила о работе, и её слова становились сухими, безжизненными. Она призналась, что уже много лет делает то, что должна, но не то, что хочет. "Я не знаю, кто я без своей работы и этих внешних атрибутов", – сказала она. И в этот момент я поняла, что её маска – это всё, что осталось между ней и самой собой. Она носила её с таким мастерством, что сама начала верить в её правдивость. Эта маска стала её идентичностью. Она рассказала, что в какой-то момент её жизнь была полностью подчинена общественным стандартам успеха. Её счастье зависело от признания окружающих, от того, как её видят на работе и в личных отношениях. Но однажды, в тихий вечер, сидя в своём офисе, она вдруг осознала: она больше не чувствует радости от своей работы, от того, чем занимается, от своих достижений. Она была охвачена странным чувством опустошения. "Я больше не знаю, кто я на самом деле", – сказала она мне в тот день. И в этом признании заключалась вся трагедия: она потеряла себя в поисках того, что должны были видеть другие. Маски, которые мы носим, могут быть разными. Иногда это маска успешной карьеры, иногда – идеальной матери, хорошей жены, самой привлекательной женщины. Мы учим себя соответствовать этим ролям, но со временем перестаем видеть, что под ними мы теряем свою уникальность. Наша личность растворяется в том, как нас воспринимают окружающие. Мы начинаем жить чужими ожиданиями, и в какой-то момент это становится для нас единственным ориентиром. И чем больше мы пытаемся соответствовать этим образам, тем больше мы теряем себя. Мы так привыкаем носить свои маски, что забываем, как это – быть настоящими. Каждое утро, надевая ту или иную роль, мы думаем, что это наша реальность, и что никто, кроме нас, не понимает, насколько тяжело быть всегда на высоте. Но эта тяжесть остаётся внутри, она растёт с каждым днём. И когда наступает момент, когда ты уже не можешь носить больше эту маску, когда тебе уже не под силу соответствовать ожиданиям, возникает пустота. Ты осознаёшь, что не знаешь, кто ты есть без всех этих ролей и оправданий. Ты больше не понимаешь, что тебе важно, что тебе нужно, и что ты хочешь от жизни. Почему мы скрываемся? Почему мы настолько боимся показать себя настоящими? Часто за этим скрывается страх быть отвергнутыми, осуждёнными или не понятыми. Мы боимся, что, если снимем маску, если покажем свою уязвимость и неидеальность, нас не примут. Мы боимся, что наша подлинная личность окажется недостаточно хорошей для этого мира. Однако, как ни странно, именно через снятие этих масок мы можем стать по-настоящему сильными. Это болезненный процесс, но он неизбежен, если мы хотим быть в гармонии с собой. Каждая маска, которую мы носим, – это защита, это способ скрыться от болезненных эмоций или от мира, который кажется слишком жестоким. Но как только мы понимаем, что наши маски не защищают нас, а наоборот, сковывают, мы начинаем путь к освобождению. Чтобы быть настоящей, нужно признаться себе в

том, что ты не идеальна, что ты уязвима, что у тебя есть свои слабости. Это не делает тебя слабой, наоборот, это освобождает. Я помню, как однажды моя подруга, успешная и всегда уверенная в себе, призналась мне, что больше не может продолжать жить в роли идеальной женщины. Она рассказала, как долгие годы подстраивалась под ожидания общества, пыталась быть «правильной» во всём: быть хорошей дочерью, хорошей женой, хорошей матерью. И в какой-то момент она просто не могла больше дышать, не могла быть в этих ролях, которые сама себе создала. И только тогда, когда она позволила себе быть уязвимой, когда перестала бояться признать, что она не всегда сильна, что ей тоже нужно время для себя, её жизнь начала изменяться. Она начала возвращаться к себе, к своей истинной сути. Снятие масок – это процесс, который требует мужества. Но это также и процесс освобождения, процесс возвращения к себе. И важно помнить, что ты не должна оправдываться перед миром. Мир не определяет, кто ты. Ты сама – единственная, кто имеет право решать, кто ты есть.

Глава 5: Страх одиночества: как научиться быть с собой

Одиночество – это не просто состояние, которое можно пережить. Это опыт, который меняет нас, обнажая все самые глубинные, порой неудобные, стороны нашей личности. Когда мы сталкиваемся с одиночеством, особенно в моменты, когда оно приходит неожиданно, мы начинаем осознавать, что часто бегаем от этого состояния, пытаясь заполнить пустоту чем угодно. Страх одиночества – это не просто боязнь остаться без компании, это боязнь столкнуться с самой собой, со всеми теми частями, которые мы долго прятали и старались не замечать. Но именно в одиночестве открывается возможность для того, чтобы разобраться в себе, понять свои истинные потребности и желания. Это время, которое мы можем посвятить только себе, без отвлекающих факторов, без необходимости играть чью-то роль. Я помню, как однажды на встрече с женщиной, которая переживала разрыв отношений, она призналась мне, что никогда не знала, как быть одной. В её жизни всегда были люди, всегда кто-то рядом. Отношения с мужчинами, друзья, работа – она была постоянно окружена кем-то. Но после того как она ушла от мужа, она осталась одна, и это одиночество стало для неё настоящим испытанием. Она боялась ночей, когда нужно было возвращаться в пустую квартиру. Она не знала, что делать с собой, когда никто не ждал её звонка, никто не искал её внимания. В её глазах я видела ужас, потому что одиночество заставляло её столкнуться с тем, чего она так долго избегала. Она почувствовала, что все эти годы она жила не своей жизнью, не за себя, а за кого-то, и теперь, оказавшись наедине с собой, она не могла понять, что ей нужно и кто она есть без всех этих ролей и внешних оценок. Я спросила её, что она ощущает, когда остаётся одна. Она замолчала, а потом тихо сказала, что ощущает пустоту. И вот тут мне стало ясно, что её страх был не столько связан с тем, чтобы быть одной, сколько с тем, чтобы встретиться с собой в тишине. Потому что именно в тишине и одиночестве, когда нет внешнего шума и отвлекающих факторов, начинается процесс самопознания. И если раньше она могла избежать этого, заполнив свою жизнь многолюдными встречами и шумными делами, то теперь ей предстояло встретиться с тем, что она долгое время скрывала – с собой. Но одиночество – это не враг. Это не наказание. Это шанс. Чистый лист, на котором можно написать свою новую историю, не зависимую от мнений других. Когда мы боимся остаться одни, мы боимся, что мы не сможем сами справиться с жизнью, с эмоциями, с нашими страхами. Но это иллюзия. Когда мы остаёмся наедине с собой, мы получаем возможность восстановить внутренний баланс, понять, что действительно важно, что нам нужно для счастья, а что мы делали только потому, что так принято, или потому, что нам было удобно. И именно через одиночество мы учимся ценить себя. Мы начинаем слушать свои мысли, свои желания. Мы перестаем искать одобрения в других и начинаем искать его в себе. Мы начинаем понимать, что быть с собой – это не значит быть одинокой или несчастной. Это значит, что ты наконец-то можешь быть честной с собой, что тебе не нужно постоянно оправдываться или менять себя ради других. Ты начинаешь ощущать внутреннюю силу, которая всегда была в тебе, но ты её не замечала, потому что была слишком занята поисками одобрения извне. Одиночество помогает нам освободиться от всего лишнего, от внешних требований и ролей. Это не значит, что мы не будем иметь отношения или дружить с другими людьми. Это значит, что мы начинаем воспринимать их как дополнение, а не как основу для своего существования. Мы больше не ищем внешнюю силу, мы находим её внутри себя. Процесс принятия одиночества может быть трудным, особенно если ты привыкла окружать себя людьми, которые дают тебе ощущение безопасности. Но стоит лишь позволить себе быть с собой, и ты начнешь ощущать, как мир становится яснее. Ты будешь удивлена, насколько легче будет принять себя и понять свои истинные потребности. Ты поймешь, что

одиночество – это не конец, а начало нового этапа. Это время для глубоких размышлений, для того, чтобы начать строить свою жизнь по своим правилам, а не по чужим ожиданиям. И самое главное, ты узнаешь, что быть одной – это не слабость, а сила. Ты не зависишь от мнений других, ты живешь для себя. И когда ты перестанешь бояться одиночества, ты начнешь жить полной жизнью, полной и независимой. Ты обретешь свободу быть настоящей.

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.