

18+

Луиса Хьюз

**Почему
любовь
начинается
с тебя**

Луиса Хьюз

Почему любовь начинается с тебя

«Издательские решения»

Хьюз Л.

Почему любовь начинается с тебя / Л. Хьюз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689204-0

Эта книга — честный и глубокий разговор о том, как строить отношения, не теряя себя. О границах, самосознании, женской силе и любви без жертв. Для женщин, которые хотят быть счастливыми в паре, оставаясь целостными, уверенными и верными себе.

ISBN 978-5-00-689204-0

© Хьюз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Важность самосознания: ключ к здоровым отношениям	7
Глава 2. Освобождение от шаблонов: как перестать следовать стереотипам	8
Глава 3. Мужчина и женщина: как построить партнерство, а не конкуренцию	10
Глава 4. Эмоциональная независимость: почему это привлекает мужчину	12
Глава 5. Как понять, что тебе нужно от отношений	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Почему любовь начинается с тебя

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2025

ISBN 978-5-0068-9204-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина когда-то задумывалась о том, что значит быть счастливой в отношениях. Мы мечтаем о любви, поддержке и гармонии, но часто сталкиваемся с разочарованиями, непониманием и переживаниями. В эти моменты становится ясно, что идеальные отношения не случаются сами собой – они требуют усилий, терпения, осознания своих желаний и готовности к изменениям. Эта книга создана для того, чтобы помочь вам не только разобраться в себе, но и научиться строить отношения, в которых вы будете чувствовать себя по-настоящему счастливыми и любимыми. Но что это значит – быть счастливой в отношениях? Это вовсе не означает жизнь без конфликтов или идеальную картину, как в сказке. Напротив, истинное счастье в отношениях заключается в том, чтобы быть честной и открытой как с собой, так и с партнером, научиться принимать друг друга такими, какие мы есть, и при этом не терять свою личность. Иногда мы, женщины, в стремлении угодить или сохранить гармонию, забываем о себе. Мы жертвуем своими желаниями, интересами и мечтами ради отношений, надеясь, что именно это принесет нам счастье. Но так ли это на самом деле? Когда я начала свой путь саморазвития и работы с отношениями, я столкнулась с одной важной истиной: на самом деле все начинается с нас самих. Мы не можем построить здоровые отношения, если не понимаем, чего мы на самом деле хотим, что для нас важно, какие принципы мы готовы отстаивать, а от чего – отказаться. И самое важное – как мы себя чувствуем в этих отношениях. Я уверена, что каждая женщина заслуживает быть в отношениях, где она не чувствует себя ограниченной, не вынуждена мириться с чем-то, что ей неприятно, и не теряет себя ради другого человека. Мы можем создавать такие связи, которые принесут счастье обеим сторонам, не требуя компромиссов, которые уничтожают внутренний мир. Эта книга призвана показать вам, как можно научиться управлять отношениями, не подстраиваясь под чужие ожидания, не теряя свою личность и свою силу. Здесь не будет пустых обещаний о том, что отношения станут идеальными в одно мгновение, и что все проблемы исчезнут, если мы просто будем «правильными». Но я уверена в одном: если вы научитесь понимать себя, доверять своим чувствам и желаниям, создавать пространство для взаимного уважения и любви, вы сможете построить отношения, в которых не будет места манипуляциям, страху и обидам. Мы начнем с того, что вам предстоит заглянуть в себя и понять, как ваш внутренний мир влияет на то, что происходит с вами в отношениях. Как только вы осознаете свои собственные потребности и ограничения, будет гораздо легче увидеть, чего вы хотите от партнера и что готовы предложить ему в ответ. А затем, шаг за шагом, мы будем вместе разбираться в том, как выстраивать здоровую динамику, где оба партнера чувствуют себя ценными, услышанными и поддерживаемыми. Отношения – это не только работа над собой, но и умение создавать пространство для партнера, видеть в нем равного, а не объект для манипуляций или подчинения. Мы будем говорить о том, как не потерять себя, оставаясь рядом с тем, кого любим, и о том, как научиться строить отношения, которые не требуют жертв, а наоборот – поддерживают и вдохновляют на личностный рост. Эта книга станет вашим проводником на пути к тому, чтобы стать женщиной, которая управляет отношениями, сохраняя свою силу, свою ценность и свою гармонию. Теперь, когда вы открыли эту книгу, помните, что путь к идеальным отношениям начинается с вас. И каждый шаг, который вы сделаете, будет шагом к более счастливому, полноценному и осознанному союзу, где нет места компромиссам, разрушительным жертвам или неудовлетворенности. Давайте начнем этот путь вместе.

Глава 1. Важность самосознания: ключ к здоровым отношениям

Мы живем в мире, где часто забываем о себе в поисках любви, поддержки и одобрения. Это может происходить не только в романтических отношениях, но и в отношениях с друзьями, коллегами, членами семьи. Мы настолько привыкаем быть внимательными и чуткими к потребностям других, что перестаем слышать собственные. Но когда мы теряем контакт с собой, с тем, кто мы есть на самом деле, мы начинаем жить не своей жизнью, а жизнью, навязанной окружающим. Проблема не в том, что мы заботимся о других, а в том, что порой забываем, что именно самосознание и внутреннее понимание своих истинных желаний и границ – это основа здоровых и гармоничных отношений. Возьмем, к примеру, Анну. Она долгое время строила отношения с мужчиной, который был на первый взгляд абсолютно ей идеален: внимателен, заботлив, казалось бы, готов на все ради нее. Но почему-то, несмотря на все его усилия, она чувствовала какую-то пустоту. Не было того внутреннего комфорта, той искренней близости, которую она так искала. И однажды, во время очередного разговора, она поняла – она потеряла себя. Она полностью адаптировалась под его потребности, под его желания, стараясь сделать его счастливым, забывая о том, что для нее важно. Она начала замечать, как часто поступала по его просьбе, даже если это шло в разрез с ее собственными желаниями. В какой-то момент Анна поняла, что она перестала быть собой. Она стала жертвой своих же стремлений угодить, быть идеальной, угождать и заботиться. Но ведь заботиться о себе и быть собой – это не эгоизм. Это основа всех здоровых отношений. Без этого самосознания мы как корабли, плывущие по бурному морю, не зная, куда направляемся. Самоценность и уверенность в себе – это не что-то из области саморазрушения или эгоцентризма, это залог счастливых отношений, в которых оба партнера могут быть равными и поддерживающими друг друга, а не друг другом манипулировать. Самосознание – это не что-то абстрактное, это реальная работа над собой. Это процесс осознания своих желаний, своей ценности, понимания своих сильных сторон и недостатков. Но что важнее, самосознание дает нам возможность осознанно подходить к выбору партнера, а не поддаваться лишь моментальной влюбленности или социальным стереотипам о том, каким должен быть «идеальный» мужчина. Это важнейший элемент, который позволяет не поддаться иллюзии, когда кажется, что любовь и отношения – это лишь соглашение о компромиссах и уступках. На самом деле, это всегда должно быть взаимное понимание, уважение и поддержка. Возвращаясь к Анне, она начала постепенно осознавать, что для нее важно в отношениях: она начала понимать свои ценности, свои границы, чего она готова терпеть, а от чего не готова отказаться. Она поняла, что не хочет быть «хорошей девочкой» ради того, чтобы угодить, что для нее важна не только забота о партнере, но и забота о самой себе. Это не означает, что нужно стать эгоистом, но признание своих желаний и потребностей – это возможность строить отношения, которые будут по-настоящему здоровыми и удовлетворительными. Самосознание – это то, что поможет вам не потеряться в отношениях, не поддаваться чужим ожиданиям и не соглашаться на меньшее, чем вы заслуживаете. Это инструмент для того, чтобы быть честным с собой и с партнером. Понимание того, что в ваших силах управлять своей жизнью, что вы способны выбрать путь, который соответствует вашим внутренним ценностям, – вот ключ, который откроет дверь к глубоким, крепким и полноценным отношениям. Только осознавая себя, можно действительно понимать другого. И только благодаря этому пониманию возможно построение отношений, в которых оба партнера будут счастливы, не теряя своей целостности и не превращаясь в тень друг друга.

Глава 2. Освобождение от шаблонов: как перестать следовать стереотипам

Когда мы с детства слышим одни и те же утверждения – о том, как должны выглядеть отношения, что делает женщину хорошей супругой или идеальной матерью, как правильно вести себя в любовных отношениях, – мы, не задумываясь, начинаем воспринимать эти шаблоны как истину. «Женщина должна быть терпимой, уступчивой, заботливой», «Она должна быть внимательной и понимать своего мужчину без слов», «Она должна подстраиваться, поддерживать и быть всегда рядом». И это не просто слова, это те образы и роли, которые мы бессознательно принимаем. Но что происходит, когда мы начинаем следовать этим стереотипам, забывая о себе? Возьмем, например, Юлию. Она всегда была примерной дочерью, послушной и заботливой. Её родители часто говорили: «Ты должна научиться прощать, уступать и не обижаться, ведь мужчинам нужно больше пространства». Сначала она верила в это, потому что думала, что так правильно. Она подстраивалась под каждую ситуацию, старалась угодить своим партнерам, даже если в глубине души чувствовала, что это её разрушает. В отношениях с каждым новым мужчиной она становилась всё более невидимой. Она всегда прислушивалась к его мнению, следовала его желаниям, теряя на этом свою собственную идентичность. Когда в какой-то момент она оказалась в отношениях с человеком, который совсем не ценил её усилия, она поняла: она потеряла себя. Это был момент прозорливости для Юлии. Она поняла, что эта модель поведения, эта навязанная роль «доброй, терпимой женщины», не приносит счастья. Напротив, она становилась всё более и более отдаленной от самой себя. Почему же так происходит? Почему мы так часто выбираем роль, которая ограничивает нас и наших партнёров? Всё дело в том, что стереотипы, с которыми мы растём, становятся нашими бессознательными убеждениями. Мы не осознаём, как они формируют наш взгляд на отношения, заставляя нас искать подтверждения этим установкам, даже если они нам не подходят. Я помню, как однажды разговаривала с подругой, которая переживала кризис в отношениях. Она говорила мне: «Я чувствую, что не могу быть собой. Я всегда держу себя в рамках: должна быть хорошей женой, хорошей подругой, хорошей матерью, но всё это – не я. Я давно забыла, что хочу, что важно для меня». И в этих словах был глубокий и болезненный отклик. Как часто мы оказываемся в ловушке этих чуждых нам образов, заблуждаясь, что именно они ведут к счастью? На самом деле, вместо того чтобы быть собой, мы вживаемся в чужие роли, пытаемся соответствовать идеалам, которые на самом деле далеки от наших собственных желаний и ценностей. Этот процесс «освобождения» от шаблонов не происходит за одну ночь. Это долгий путь, который начинается с осознания того, что не все привычки и установки, которые нам привили, являются истиной. Важно понять, что роль «терпимой, молчаливой женщины» – это не признак силы, а скорее признак того, что человек, возможно, не имеет достаточной уверенности в себе, чтобы стоять на своем. Освобождение от этих шаблонов требует мужества признать: «Я могу быть другой, я могу быть собой, и мои отношения будут лучше, если я буду честной и открытой». Это не значит, что нужно отвергать близких людей, их ценности или мнения. Это значит, что нужно научиться уважать свои границы, свои желания и потребности. Я также понимаю, что многие женщины испытывают страх перед тем, чтобы быть самими собой в отношениях. Страх, что это приведет к конфликтам или даже разрыву. Но этот страх, в свою очередь, является частью того самого шаблона – страха потерять любовь, если ты не подстраиваешься. Но на самом деле, только в истинных, здоровых отношениях, когда два человека уважают друг друга такими, какие они есть, и принимают их с недостатками и особенностями, возможно настоящее счастье. Когда Юлия начала освобождаться от этого шаблона и училась быть честной с собой, её жизнь начала меняться. Она научилась говорить о своих чувствах,

выражать свои потребности и отстаивать свои границы. Не сразу, но вскоре она заметила, что её отношения стали гораздо более искренними и глубокими. Она перестала быть тем «идеальным» образом, которым её пытались окружить, и стала настоящей, многогранной женщиной, которая чувствовала себя уверенно и в своей силе. И именно в этом, в принятии самой себя, она нашла ту гармонию, которую так долго искала. Этот процесс освобождения от шаблонов и стереотипов – это не только путь к здоровым отношениям, но и путь к самому себе. Мы не должны быть кем-то, кем нас хотят видеть другие. Мы должны быть честными с собой, чтобы иметь возможность строить настоящие, глубокие отношения, где мы любим и принимаем друг друга такими, какие мы есть, с нашими уникальными желаниями, страхами и мечтами.

Глава 3. Мужчина и женщина: как построить партнерство, а не конкуренцию

Все мы когда-то слышали фразу «мужчина с Марса, а женщина с Венеры». Это популярное утверждение, которое, с одной стороны, красиво обобщает различия между полами, а с другой – в какой-то степени ограничивает нас, заставляя воспринимать отношения как борьбу двух противоположных сил, которые должны в какой-то момент найти компромисс. Но на самом деле, отношения между мужчиной и женщиной – это не поле битвы, а пространство для партнерства, где два человека, обладающие разными взглядами, потребностями и восприятиями, могут научиться взаимодействовать, уважая и поддерживая друг друга. Для того чтобы понять, почему важно не превращать отношения в соревнование, важно рассмотреть, как мы часто воспринимаем наши роли в этих отношениях. Я вспомню Кристину, свою знакомую, которая долгое время пыталась построить отношения с мужчиной, но каждый раз сталкивалась с тем, что она либо слишком много жертвовала собой, либо не получала должного внимания. Она всегда говорила, что «он меня не понимает» или «я не могу его изменить». Но, как выяснилось, она не пыталась понять его, она пыталась его победить. В каждом разговоре, в каждом споре она ощущала, что её задача – доказать свою правоту, установить контроль, сделать так, чтобы её голос звучал громче, чем его. Такое восприятие отношений как состязания очень распространено. Мы привыкли смотреть на конфликт как на шанс победить или потерпеть поражение. Но что если отношения – это не соревнование, а танец, в котором оба партнера должны двигаться в такт, слушать друг друга, уважать разницу и не пытаться «победить»? Кристина поняла это только после множества ссор, когда её отношения с партнёром стали источником постоянного стресса. Она осознала, что она искала не партнёрства, а доминирования. Её желание быть услышанной было искренним, но её метод заключался в том, чтобы подавить его мнение, показать, что её точка зрения – единственно правильная. Партнёрство начинается с принятия того, что мужчина и женщина могут быть совершенно разными, и эти различия не нужно преодолевать, а нужно принять и уважать. Мужчина и женщина могут по-разному воспринимать мир, подходить к решению проблем, выражать свои чувства и переживания. Но это не значит, что один из них должен быть «лучше», а другой – «хуже». Это означает, что для гармонии необходимо найти баланс между индивидуальностью каждого и единством в их отношениях. Когда мы перестаем воспринимать партнёрство как соревнование, мы начинаем видеть друг в друге не конкурентов, а союзников. Примером такого союзничества являются отношения моего друга Даниила и его жены Анастасии. Они оба пришли в отношения с разными взглядами на жизнь, но с самого начала решили, что они не должны бороться друг с другом. Вместо этого они начали работать как команда. Когда возникали разногласия, они старались понять, откуда идут эти различия, и как их можно учитывать в решении общей задачи. Они не пытались «победить» друг друга в споре, а искали компромисс, который удовлетворял бы их обоих. И это не означает, что они всегда согласны, но их взаимное уважение позволяет им строить отношения на основе партнёрства, а не борьбы за влияние. Многие из нас пережили ситуации, когда в отношениях начиналась борьба за контроль. Когда мы думаем, что должны быть «первым», «главным» или «важнейшим» в отношениях, мы не даём себе шанс на настоящее партнерство. Партнёрство – это не про «я» или «он». Это про «мы», где два человека действуют вместе, несмотря на свои различия. Это про принятие, поддержку и готовность прислушиваться друг к другу. Это понимание, что каждый из нас – это не враг, а человек, с которым мы можем расти, а не только бороться. Когда отношения становятся настоящим партнерством, возникает совершенно особенная динамика: мужчины и женщины начинают быть не соперниками, а помощниками друг друга. Они начинают работать на общее

благо, а не на удовлетворение личных эгоистичных потребностей. В такие моменты мы начинаем не искать того, что можем взять у партнера, а того, что можем дать друг другу. Тогда отношения становятся не арендой для противостояний, а местом для совместного роста и взаимной поддержки.

Глава 4. Эмоциональная независимость: почему это привлекает мужчину

Многие женщины на протяжении жизни сталкиваются с одним и тем же вопросом: «Почему мне так трудно построить гармоничные отношения?» Ответ на этот вопрос часто кроется в том, что мы не умеем быть эмоционально независимыми. Мы ищем в другом человеке источник поддержки, счастья, уверенности, забывая, что только тогда, когда мы становимся уверенными в себе и свободными от внешних зависимостей, мы становимся по-настоящему привлекательными для партнера. Эмоциональная независимость не означает одиночество или закрытость, это способность быть целостной личностью, не полагаясь на другого человека для подтверждения своей ценности или стабильности. Возьмём, к примеру, Ирину, одну из моих знакомых. Она долгое время строила отношения, основываясь на том, чтобы «угодить» своему партнеру. Она вкладывалась в каждое общение, заботилась о его чувствах, старалась быть идеальной женщиной, в которой он нуждается. Но с каждым годом она ощущала, как теряет себя. Она не могла расслабиться, не могла наслаждаться моментами с ним, потому что её счастье зависело от того, как он реагирует на её усилия. Когда её партнер вдруг стал менее внимательным или не так, как она ожидала, Ирина теряла себя, переставала быть уверенной, и вся её эмоциональная стабильность рушилась. Её жизнь наполнялась тревогой, и она начала замечать, что эти отношения с каждым днем становятся всё более токсичными. Эмоциональная зависимость, как яркое проявление невротических страхов, часто приводит к одному и тому же результату: мы теряем себя, пытаемся удержать отношения, которые уже не служат нам. Женщины, которые не уверены в своей ценности и независимости, часто стремятся найти эту ценность в глазах мужчины, надеясь, что его любовь и внимание сделают их счастливыми. Но на самом деле, чем сильнее мы зависим от внешних источников для своей эмоциональной безопасности, тем более уязвимыми и неуверенными мы становимся в этих отношениях. Это создаёт напряжение, которое часто приводит к разочарованию и разрыву. Когда Ирина наконец осознала, что её счастье не может зависеть от одного человека, а лишь от неё самой, началась настоящая перемена. Она поняла, что эмоциональная независимость – это не страх быть одной, а сила быть собой, несмотря на обстоятельства. Она начала открываться себе, стала слушать свои чувства, свои желания и потребности, не зависела от его мнения, чтобы почувствовать себя счастливой. Это, безусловно, не было простым процессом, но со временем она начала чувствовать, как её уверенность растёт. Партнёр, который поначалу воспринимал её зависимость как естественную часть отношений, стал замечать, как её эмоциональная независимость делает её более привлекательной. Она стала человеком, с которым интересно, с которым можно построить равноправное и здоровое партнёрство. Эмоциональная независимость привлекает мужчину не потому, что женщина закрыта или эгоистична, а потому, что она излучает уверенность и самодостаточность. Мужчина, как и женщина, нуждается в партнере, который не будет искать его одобрения, не будет цепляться за его внимание и не будет создавать зависимость от его чувств. Когда оба партнёра могут быть счастливы сами по себе, они становятся сильной командой, а не двумя одиночками, пытающимися найти друг в друге смысл своей жизни. В таких отношениях есть место для любви, для поддержки, но без навязчивости и страху потерять друг друга. Что важно понимать – эмоциональная независимость не сводится к тому, чтобы быть безразличной или замкнутой. Это скорее про осознание, что вы не зависите от партнёра для того, чтобы чувствовать себя полноценной личностью. Это про умение дать себе пространство, выстраивать границы, уважать свои чувства и потребности, не ожидая, что кто-то другой их полностью удовлетворит. Когда вы эмоционально независимы, вы становитесь более уверенными, и это безусловно притягивает, ведь люди, не зависящие от внешних

факторов для своего счастья, всегда излучают внутреннюю силу, которая делает их привлекательными и желанными. Ирина, пройдя этот путь самопознания, научилась быть собой, и её отношения с мужчиной стали более здоровыми, гармоничными и прочными. Она перестала бояться потерять его, потому что поняла, что её счастье зависит от неё самой, и это принесло гармонию в её отношения. Эмоциональная независимость открывает путь к настоящим партнёрам, в которых оба человека могут расти, развиваться и любить друг друга, оставаясь при этом целостными личностями.

Глава 5. Как понять, что тебе нужно от отношений

Мы часто вступаем в отношения, не осознавая, чего на самом деле хотим. Мы полагаемся на эмоции, импульсы, иногда — на представления о том, что «должно быть», или на идеи, навязанные нам обществом. Мы любим, но не всегда понимаем, почему. Мы ищем счастья в другом человеке, забывая, что только тогда, когда мы ясно осознаём, что именно нам нужно от отношений, мы можем построить действительно здоровую и гармоничную связь. Понимание своих истинных желаний и потребностей — это не просто шаг к счастью, это ключ к отношениям, в которых мы чувствуем себя полноценными и любимыми. Я помню разговор с Лизой, одной из моих близких подруг. Она всегда была романтичной и мечтательной, с головой уходила в отношения, забывая о себе. Она привыкла думать, что главное — это быть рядом с тем, кого любишь, без раздумий и условий. Но каждый раз, когда её отношения с партнёром начинали расшатываться, Лиза испытывала глубочайшее разочарование и не могла понять, почему её ожидания не оправдываются. В одной беседе она призналась мне, что всегда ставила чужие интересы на первое место и никогда не задавалась вопросом, чего именно она ожидает от отношений. «Я никогда не думала о том, что мне нужно, — сказала она. — Я просто искала любовь, но не понимала, как она должна выглядеть для меня». Этот момент стал поворотным для Лизы. Она начала задаваться вопросами, которые раньше избегала. Что я чувствую в этих отношениях? Почему я часто ощущаю тревогу или недовольство, несмотря на то, что внешне всё вроде бы хорошо? Что для меня действительно важно в партнёре и в отношениях? Как только она начала честно отвечать себе на эти вопросы, её взгляд на отношения кардинально изменился. Она поняла, что любовь — это не только эмоции, но и осознание своих потребностей, своих желаний и границ. Любовь, которая не учитывает личные потребности, не может быть здоровой, она становится зависимостью, неуверенностью и ожиданиями, которые постоянно приводят к разочарованию. На самом деле, понять, что тебе нужно от отношений, — это не так просто, как кажется. В начале отношений мы часто руководствуемся идеей «Я хочу быть с этим человеком, и мне неважно, как это будет». Но с течением времени, когда эмоции начинают утихать, когда страсть и эйфория уходят, появляется вопрос: «Что осталось?». Если в это время мы не можем чётко сформулировать, что для нас важно в этих отношениях, что именно нас делает счастливыми, то начинаются внутренние конфликты, недовольство и, как следствие, разрушение связи. Возьмем пример моего друга Алексея. Он долгое время был в отношениях, в которых всё казалось «нормально», но в какой-то момент он понял, что чувствует себя неуютно. Он не знал, что именно его беспокоит, пока не осознал, что в их отношениях не было уважения к его личным границам. Его потребность в независимости, в личном пространстве и в уважении своих решений игнорировалась. Он привык быть рядом с партнёршей, готов был поддерживать её во всем, но не умел говорить «нет». И, как часто бывает, это приводило к накоплению недовольства и раздражения. Только когда Алексей понял, что ему нужно быть услышанным, когда он понял, что для него важно — равенство в отношениях, уважение к его желаниям и независимости, — отношения с партнёршей стали гармоничными. Понимание того, что нам нужно от отношений, требует самопознания. Это процесс, который начинается с умения признаться себе в том, что мы действительно хотим и чего не можем терпеть. Для кого-то это будет понимание того, что ему важно чувствовать эмоциональную поддержку, для другого — быть услышанным и ценимым. Кто-то осознает, что в отношениях ему нужно личное пространство, а кто-то, наоборот, стремится к большей близости и партнерству. Но важно одно: каждый из нас имеет право на свои потребности, и эти потребности должны быть услышаны и уважены, как свои, так и партнёра. Когда мы чётко понимаем, что нам нужно от отношений, мы становимся способными строить их на основе взаимного уважения и согласия. Мы перестаем искать в другом человеке спасение или утешение, а начинаем воспринимать его как равного партнёра, с кото-

рым можно идти по жизни, разделяя общие цели и ценности. На этом пути важен каждый шаг самопознания, потому что только так можно прийти к отношениям, которые будут приносить удовлетворение и счастье, а не болезненные компромиссы и сожаления.

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.