



18+

Луиса Хьюз

**Как выбрать
любовь,
не теряя себя**

Луиса Хьюз
**Как выбрать любовь,
не теряя себя**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114678
ISBN 9785006895997*

Аннотация

Эта книга – о любви без самопотери. О том, как строить отношения, сохраняя достоинство, границы и внутреннюю опору. Через реальные истории и глубокие размышления автор помогает отличить любовь от зависимости, выйти из токсичных сценариев и выбрать отношения, в которых можно быть собой.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Сила внутреннего выбора	7
Глава 2: Любовь и зависимость: Как различить	10
Глава 3: Как понять, что ты готова к отношениям	14
Глава 4: Осознание своих потребностей и желаний	18
Глава 5: Как не потерять себя в отношениях	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Как выбрать любовь, не теряя себя

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9599-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы все сталкиваемся с моментами, когда жизнь ставит нас на перепутье, когда кажется, что впереди только туман, а выбор, который предстоит сделать, слишком сложен и многогранен. Часто эти моменты касаются нашей личной жизни – выбора партнера, построения отношений, поиска любви. Но что, если в этих решениях скрывается не только наша судьба, но и возможность стать теми, кем мы на самом деле являемся, не теряя себя в погоне за идеалом? Женщина на перекрёстке – это образ не только внешнего выбора, но и внутреннего пути, который мы проходим в поисках истинной гармонии и счастья в отношениях.

Мы все носим в себе множество ролей: дочери, сестры, подруги, коллеги, но одна из самых важных ролей – это быть женщиной, в первую очередь для себя. Вне зависимости от того, как мы видим себя и свои отношения с окружающими, нам важно помнить, что любовь начинается с внутреннего принятия. Многие женщины забывают об этом, поддаваясь внешнему давлению, мифам о том, что любовь должна быть всепоглощающей, что отношения – это борьба, а счастье – это подвиг. Но на самом деле, ключ к счастью и гармонии в отношениях – это способность выбрать любовь, не теряя себя.

Когда мы понимаем, кто мы на самом деле, когда мы по-

нимаем, что наш партнер – не единственный источник счастья и удовлетворения, тогда мы начинаем строить здоровые, полные и гармоничные отношения. Это не простой процесс. Это путь, полный открытий, ошибок, и, самое главное, роста. И хотя мы не можем изменить других людей, мы всегда можем изменить себя. И эта книга даст вам инструменты для того, чтобы сделать это, не теряя при этом самоуважения, веры в себя и в возможность настоящей любви.

Если вы когда-либо чувствовали, что ваша жизнь и ваши отношения требуют изменений, если вы ищете баланс между любовью и личной свободой, если вы хотите найти ответы на вопросы, которые вы задаете себе изо дня в день, то эта книга для вас. Она поможет вам не только понять, как выбрать любовь, но и как стать женщиной, которая сама решает, что для неё важно и как строить отношения, сохраняя свою душу целой и живой.

Я приглашаю вас в это путешествие, где каждая глава – это не просто теоретическая концепция, а практический шаг на пути к внутренней гармонии и самореализации. Где каждая идея поможет вам стать более осознанной, более уверенной и, что важнее всего, более счастливой женщиной, готовой открыться настоящей любви.

Глава 1: Сила внутреннего выбора

Иногда, на каком-то повороте жизни, мы сталкиваемся с тем, что нам нужно сделать выбор. Это может быть решение, которое меняет нашу судьбу, или, наоборот, маленькая, едва заметная деталь, но именно она откроет перед нами новый путь. Для женщин, особенно тех, кто уже не раз сталкивался с разочарованиями в отношениях, это чувство выбора часто превращается в нечто большее, чем просто момент принятия решения. Это момент осознания, что за каждым выбором стоит наша личная сила, наша способность быть собой, несмотря на внешний мир, и наше право на счастье.

Порой мы выбираем партнера не потому, что это лучший выбор, а потому, что так устроены обстоятельства. Мы склонны воспринимать отношения как нечто внешнее, что само собой разумеется, не всегда осознавая, как много зависит от нас самих, от нашего внутреннего состояния. Ведь мы не можем ожидать, что другой человек сделает нас счастливыми, если мы сами не научимся выбирать счастье для себя. Это осознание часто приходит не сразу. Оно вырастает постепенно, из множества мелких моментов, переживаний и личных открытий.

Я помню, как однажды мне рассказала подруга, что спустя несколько лет отношений она вдруг поняла: она совершенно не знает, чего хочет от них. Она не чувствовала себя

ни любимой, ни нужной, хотя внешне все было «как у людей». Муж был рядом, был заботливым, но она не могла избавиться от ощущения пустоты. Эта пустота не была результатом его недостатков. Нет, все дело было в том, что она сама не знала, чего на самом деле ждет от жизни и от партнера. Этот внутренний конфликт, который она долго скрывала даже от себя, становился настоящей преградой для счастья.

Она призналась, что постоянно соглашалась на то, что было «хорошо», вместо того чтобы спросить себя, чего она действительно хочет. И ведь это действительно так – мы часто довольствуемся тем, что есть, просто потому, что «так сложилось». Мы забываем, что иногда для того, чтобы выбрать настоящее счастье, нужно признаться себе, что старые пути не ведут в нужное направление. Мы сами для себя строим ограничивающие убеждения, которые затем сковывают нас, заставляя выбирать не то, что реально будет нам радовать, а то, что просто удобно.

Процесс осознания того, что наше счастье – это результат внутреннего выбора, может быть болезненным. Но важно понимать, что каждый момент жизни, каждое «да» или «нет», каждый шаг, который мы делаем в отношениях, зависит только от нас. Мы можем выбрать быть счастливыми, а можем продолжать искать счастье в чем-то внешнем, надеясь, что оно придет с кем-то или чем-то. Но счастье не приходит извне. Оно уже есть внутри нас, и наша задача – это научиться его распознавать.

Когда мы начинаем понимать свою собственную ценность и важность, когда мы учим себя слушать свои истинные желания, тогда каждый выбор, который мы делаем, становится осознанным и значимым. Женщина, которая начинает выбирать любовь и отношения, исходя из того, что она хочет, а не из того, что она «должна», – это женщина, способная быть свободной, не потеряв себя.

Важно осознать, что каждый выбор требует внутренней работы. И если сейчас вы ощущаете себя потерянной, если вас тревожит вопрос: «А что же будет дальше?», не спешите паниковать. Это нормально. Это значит, что вы находитесь на том самом перекрестке, где нужно сделать важный шаг. Просто остановитесь, послушайте себя, спросите: «Чего я на самом деле хочу?» И только после этого двигайтесь дальше.

Глава 2: Любовь и зависимость: Как различить

Любовь и зависимость – эти два понятия часто переплетаются, особенно когда речь идет о наших личных отношениях. Мы говорим о любви, но в глубине души понимаем, что это не совсем то, что нам нужно. Часто мы оказываемся в отношениях, где не находим радости и поддержки, а лишь ощущаем потребность в другом человеке, как в источнике эмоционального комфорта. И вот тут-то начинается путаница: мы начинаем воспринимать свою зависимость как любовь, теряя грань между настоящими чувствами и разрушительными потребностями.

Вспоминаю разговор с одной из моих знакомых, Ольгой. Она всегда говорила, что любит своего мужчину, но каждый раз, когда они ссорились, она чувствовала, как теряет себя. Его холодность или невнимание заставляли её внутренне переживать, и она начала задумываться, что не так. Она была уверена, что это – любовь. Она обижалась на его молчание, на его равнодушие, и чем больше она старалась «приблизиться» к нему, тем больше уходила в себя. Ее ощущение собственной ценности зависело от того, насколько он проявлял к ней внимание. Её эмоции становились зависимыми от его настроения, и каждый отказ, каждое игнорирование

вызывали в ней ужас и отчаяние. Но в самом начале её отношения казались идеальными: он был галантен, внимателен, и казалось, что она нашла ту самую любовь, о которой мечтала. И вот тут возникает важный вопрос: когда начинается любовь и где заканчивается зависимость?

Разница между любовью и зависимостью порой невидима на первый взгляд, и многие из нас живут с ложным убеждением, что без другого человека мы не сможем существовать, что наши эмоции должны зависеть от его настроения и присутствия. В реальности настоящая любовь – это гармония и уважение, это готовность дать своему партнеру свободу быть собой, не ощущая, что его поведение и чувства определяют твою собственную ценность. Любовь, в отличие от зависимости, не требует контроля, она строится на доверии и взаимной поддержке.

Я помню момент, когда Ольга начала понимать, что на самом деле она не ищет любви, а просто пытается заполнить пустоту, которая возникла в её жизни. Она боялась быть одна, боялась столкнуться с собственными чувствами и вопросами, которые оставались нерешенными. Она поняла, что её отношения с ним стали не способом найти счастье, а способом избежать боли одиночества. Поняв это, она начала работать над собой. Она начала восстанавливать свою самооценку, училась быть счастливой без постоянной проверки на любовь со стороны партнера. Это было нелегко. Отпустить зависимость, принимать решение быть счастливой без

внешней одобрения – это трудный и часто болезненный процесс. Но именно так начинается путь к настоящей любви.

Любовь не может быть источником боли. Она не может вызывать страх, тревогу или ощущение, что мы не важны для другого человека. Это важный момент: если ваши отношения заставляют вас чувствовать себя менее ценным человеком, если ваша самооценка зависит от его настроения, то это уже зависимость. И чем больше вы позволяете себе терять себя, пытаясь угодить другому, тем дальше от настоящей любви вы оказываетесь.

Для того чтобы осознать эту разницу, нужно научиться распознавать, что внутри вас требует внимания. Вы любите, потому что цените другого человека и уважаете его личные границы, или вы зависите от его подтверждения и привязанности, чтобы почувствовать себя значимой? Подумайте об этом. Научитесь замечать моменты, когда ваш внутренний мир зависит от внешнего воздействия. Это не значит, что вам нужно отвергать любовь. Наоборот, настоящая любовь возможна только тогда, когда вы уверены в себе и не боитесь потерять контроль. Любовь – это дар, а не необходимость, и, когда вы понимаете, что можете быть полноценным человеком, даже если он не рядом, тогда в ваших отношениях появляется настоящая свобода.

В отношениях, где есть любовь, нет места страху. В отношениях, где есть зависимость, есть только иллюзия любви, которая держит нас в цепях. И именно осознание этого раз-

личия помогает нам двигаться к более здоровым, гармоничным отношениям, где мы можем быть собой, а не пытаться угадать, кто мы в глазах другого человека.

Глава 3: Как понять, что ты готова к отношениям

Порой кажется, что всё вокруг только и говорит нам, что мы должны быть в отношениях, что счастье лежит в руках партнера, и только через любовь можно найти свое место в этом мире. Все вокруг заводят семьи, строят пары, а ты все еще задаешь себе вопрос: готова ли я к этому? Этот вопрос не всегда легко задать себе, и еще сложнее на него ответить. Ведь если ты не знаешь, чего хочешь, если твоя внутренняя свобода и чувства неопределенны, как ты можешь быть готова к отношениям? Ответ на этот вопрос требует не просто размышлений, а глубокой работы над собой.

Я помню, как однажды моя подруга, Аня, призналась мне, что после долгих лет одиночества и работы над собой, она почувствовала, что больше не хочет оставаться одной. Ее жизнь была насыщена карьерой, хобби, друзьями, и в какой-то момент она осознала, что чего-то ей не хватает. Но тут началась другая дилемма. Аня искала в себе ответы на вопросы: готова ли она теперь к отношениям? Как быть уверенной, что ее внутренний мир полностью готов принять кого-то другого? Этот вопрос терзал её, потому что она не хотела попасть в ловушку отношений, которые бы отнимали её индивидуальность и внутренний баланс.

Ответы не пришли сразу. Сначала Аня пыталась «проверить» себя на практике, выходя на свидания, общаясь с мужчинами, но внутри всегда оставался страх: а вдруг это опять будет не то? А вдруг снова потеряется то чувство, что она сама себе достаточна, что её счастье не зависит от другого человека? И вот, на каком-то этапе, она поняла, что готовность к отношениям начинается не с поиска партнера, а с поиска себя. Это осознание стало поворотным моментом для неё. Оказавшись в раздумьях, она поняла: готова ли она строить отношения, если не может принять себя и свой одиночный путь?

Мы часто думаем, что готовы к отношениям, когда встречаем кого-то особенного. Но на самом деле, наша готовность проявляется через наше внутреннее состояние, через ту уверенность, что мы не ищем партнера как способ дополнить свою жизнь, а как возможность разделить с кем-то то, что мы уже пережили, переживаем и что можем предложить другому человеку. Готовность – это не только желание быть в отношениях, это осознание, что твое счастье не зависит от внешних факторов. Ты готова быть счастлива с кем-то, но и без кого-то, если потребуется.

Это как с рюкзаком, который мы несем всю жизнь. Если мы всё время наполняем его тревогами, неуверенностью, страхами и комплексами, то наши плечи со временем начинают нести тяжесть, а сам рюкзак становится непосильным. Но если мы постепенно освобождаем его от лишнего бага-

жа, отпускаем старые переживания и старые ожидания, то мы становимся легче, и, наконец, можем почувствовать, что готовы к настоящей встрече. Открывая сердце для другого человека, важно помнить, что ты не можешь ждать, чтобы кто-то «исцелил» тебя, если ты не готова сама работать над собой.

Зачастую женщины, попадая в отношения, забывают, что их личность и самостоятельность – это не просто их «состояние» до того, как они встретят свою любовь, а то, что должно быть частью их жизни всегда. Находиться в отношениях – это значит быть рядом с кем-то, но при этом не терять свою уникальность, не пытаться раствориться в другом человеке. Только тогда ты можешь сказать, что действительно готова к отношениям, когда понимаешь, что твоя любовь и внимание к себе не уступают тому, что ты отдаешь другому. Ты понимаешь, что заслуживаешь счастья, не потому что кто-то рядом с тобой, а потому что ты научилась ценить себя сама.

Именно так, через внутреннюю работу и понимание своих потребностей, Аня пришла к решению, что готова к отношениям. Но это решение не было связано с поиском «идеального» партнера, а с решением быть открытой для любви, сохраняя при этом свою самостоятельность. Она не искала спасения в другом человеке, а искала единственного партнера, который мог бы стать дополнением её уже наполненной жизни. В этот момент Аня поняла, что готовность – это не просто чувство, а осознание, что твоя жизнь в первую очередь

зависит от того, как ты относишься к себе и что ты готова предложить в отношениях, не теряя себя.

Когда мы начинаем задавать себе этот вопрос, когда мы начинаем искать ответы внутри себя, мы открываем новую возможность – возможность строить отношения не как способ «заполнить пустоту», а как способ разделить с другим человеком свою уже полноценную жизнь. И это совсем другой подход, основанный на осознанности и внутренней гармонии.

Глава 4: Осознание своих потребностей и желаний

В поисках любви и гармонии мы часто теряем из виду важный аспект – понимание того, чего мы действительно хотим. Это звучит просто: «Знай, чего ты хочешь», но на деле многие из нас сталкиваются с трудностью точно определить свои потребности. Мы привыкли игнорировать собственные желания, ставя их на второй план в пользу других людей или обстоятельств. И вот однажды, в моменты разочарования, мы начинаем осознавать, что отдали часть себя, не получив в ответ того, чего на самом деле ждали. Задуматься о своих потребностях и желаниях – это первый шаг на пути к здоровым отношениям и внутренней гармонии.

Помню, как несколько лет назад одна моя знакомая, Наташа, пришла ко мне в полном отчаянии. Она была в отношениях, которые, на первый взгляд, выглядели идеальными. Она не могла пожаловаться на своего партнера: он был внимателен, заботлив, обеспечивал стабильность и комфорт. Но всё же что-то не ладилось. Каждый раз, когда она пыталась поделиться с ним своими переживаниями или предложить что-то новое, её предложения натыкались на барьер. Она чувствовала, что не может быть собой, что её мнение и желания не учитываются. Она только потом поняла, что

потеряла сама себя, пытаюсь угодить тому, кто, казалось бы, был её идеалом. Она не задавалась вопросом: а чего она сама хочет?

Когда она наконец осознала, что не знает, что для неё важно, это был первый сигнал. Она начала спрашивать себя: «Что я хочу? Почему я нахожусь в этих отношениях?» И здесь, на этой точке, открылся целый мир её невысказанных желаний и потребностей. Оказавшись в привычной для многих ловушке, когда ты отдаешь всю свою энергию другому человеку, Наташа вдруг поняла, что так можно потерять не только себя, но и счастье. Она начала восстанавливать свою внутреннюю связь с собой, задавая себе простые, но важные вопросы: «Какая я, когда не пытаюсь угодить? Чем я наслаждаюсь, когда никто не наблюдает? Какие мои ценности?»

Ответы пришли не сразу. В начале было трудно принять, что её мечты и стремления не всегда совпадают с тем, что ожидают от неё другие. Она переживала, как бы её выборы не были восприняты как эгоизм. Но с каждым днём она всё больше осознавала, что быть честной с собой и идти своим путем – это единственный способ не потерять внутреннюю целостность. Она начала менять свои отношения с собой: стала внимательнее к своим желаниям, к тому, что приносит ей радость, а что – разочарование.

Именно в этот момент она поняла, что заботиться о себе – это не эгоизм. Напротив, это основа для здоровых, взаимо-

уважающих отношений с другими людьми. Важно понимать, что наши желания и потребности – это не что-то, что можно игнорировать или отвергать. Это важная часть нашей личности, которая требует внимания и уважения. Если мы не уделяем внимание своим потребностям, то как можем ожидать, что другие будут относиться к нам с уважением? Без осознания своих желаний, без ясности в том, что важно для нас, невозможно строить здоровые отношения.

Наташа начала уделять время себе: хобби, любимым занятиям, встречам с друзьями. Это помогло ей не только восстановить чувство собственного достоинства, но и понять, какие отношения ей нужны. Важно не только давать, но и получать. Понимание своих потребностей и того, что мы можем предложить в отношениях, позволяет нам строить их на более прочной основе.

Это осознание своего «я» и своих истинных желаний – долгий, порой болезненный, но необходимый процесс. И хотя путь Наташи был нелёгким, он стал её поворотной точкой. В тот момент, когда она научилась слышать себя, она перестала бояться быть собой и наконец приняла свои истинные желания и потребности. И только тогда она стала готова к настоящей любви – любви, которая не поглощает, а вдохновляет и поддерживает.

Глава 5: Как не потерять себя в отношениях

Один из самых больших страхов, который мы, женщины, часто испытываем в отношениях, – это потерять себя. Слишком легко влиться в жизнь другого человека, забыть о собственных интересах, желаниях и даже ценностях, когда кажется, что любовь и внимание партнера – это всё, что тебе нужно. Вспоминаю, как моя подруга Юля, на протяжении нескольких лет, по-настоящему растворилась в отношениях с человеком, который, казалось бы, был её идеалом. Она всецело отдавала себя, строила его жизнь, его карьеру, его комфорт. Она забывала о своих потребностях, обо всех тех вещах, которые делали её счастливой до встречи с ним. И чем больше она старалась угодить, тем больше теряла ощущение своей личности. В какой-то момент она заметила, что её жизнь стала пустой. Она не помнила, когда в последний раз занималась тем, что приносило ей радость. Всё, что она делала, – это заботилась о нем, о его интересах, заботах и желаниях. Но в этой отдаче она не получала ничего взамен.

Юля сказала мне, что началось всё с того, что она решила, что счастье партнера – это и её счастье. Вначале это казалось нормальным: она искала гармонию и пыталась поддерживать его, быть рядом, помогать ему, ощущая себя важной частью

его жизни. Но с каждым годом её ощущение собственного «я» становилось всё более смутным. Когда она осознала, что её счастье зависит от того, как он себя чувствует, она поняла, что потеряла не только себя, но и истинное понимание того, что она сама хочет от жизни.

Я думаю, что у многих женщин знакомо это чувство: когда ты отдаешь всего себя, но в какой-то момент осознаешь, что не знаешь, кто ты без этих отношений. Отношения, которые должны были бы быть твоей поддержкой, могут стать тем местом, где ты теряешь свою свободу, свою независимость, свою личность. Ты становишься тенью, которая следует за другим человеком, но перестаешь быть собой.

Отношения не должны быть местом для потери своей сути. Чтобы не потерять себя, нужно помнить, что настоящая любовь начинается с уважения к себе. Если мы не уважаем свои чувства, если не понимаем, что для нас важно, то мы можем попасть в ловушку, где перестаем жить своей жизнью, а начинаем жить чужой. Истинная любовь и здоровые отношения предполагают, что каждый человек в паре продолжает быть собой, продолжает развиваться, поддерживает свои интересы и цели.

Я видела, как эта осознанность приходила к Юле. Постепенно, с помощью работы над собой, она начала понимать, что важно научиться говорить «нет» и устанавливать границы. Она начала принимать решение о том, что она также имеет право на собственные мечты, свои цели, свои потреб-

ности. Понимание этого стало для неё первым шагом к возвращению в её собственную жизнь. Юля начала заново развивать свои увлечения, в которых ей было интересно быть, и она снова начала проводить время с друзьями, которые поддерживали её как личность, а не только как партнера. Через несколько месяцев она почувствовала, что снова находит себя, свою личность, свою энергию. Она поняла, что её отношения с ним станут настоящими и полноценными только тогда, когда она сама будет полноценной личностью.

Именно в этот момент Юля поняла, что не нужно растворяться в другом человеке, чтобы быть любимой. Напротив, она поняла, что её собственная ценность и счастье не могут зависеть от одного человека. Она могла любить и быть любимой, но, при этом, оставаться собой, не забывая о собственных потребностях, интересах и мечтах.

Для того чтобы не потерять себя в отношениях, важно сначала научиться любить себя. Это может быть сложно, особенно если мы привыкли ставить других людей на первое место. Но в тот момент, когда мы начинаем заботиться о себе, когда мы ставим собственные границы, когда мы не боимся быть собой – только тогда отношения становятся по-настоящему гармоничными. Это трудный, но необходимый процесс, через который проходит каждая женщина, готовая научиться строить отношения на основе любви к себе.

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.