



ЛУИСА ХЬЮЗ

ЖЕНСКАЯ СИЛА БЕЗ СТРАХА И ВИНЫ

Луиса Хьюз

Женская сила без страха и вины

«Издательские решения»

Хьюз Л.

Женская сила без страха и вины / Л. Хьюз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689605-5

Эта книга — о женской силе без вины и одиночества. О том, как сохранить самооценку, границы и независимость, не разрушая отношения. Ты узнаешь, почему твоя сила может пугать мужчин, как выйти из борьбы за любовь и построить зрелые, равноправные отношения, оставаясь собой.

ISBN 978-5-00-689605-5

© Хьюз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: «Любовь или власть? Почему сила пугает мужчин»	7
Глава 2: «Независимость и привязанность: можно ли совмещать?»	9
Глава 3: «В поисках гармонии: как найти баланс между личной жизнью и отношениями»	11
Глава 4: «Когда мужчина не ценит твою силу: что с этим делать?»	13
Глава 5: «Твои границы: ключ к здоровым отношениям»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Женская сила без страха и вины

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9605-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь женщины, стремящейся к успеху, внутренней силе и самореализации, часто оказывается переплетённой с многими конфликтами, внутренними переживаниями и сложными вопросами о личных отношениях. В поисках своей цели, в процессе становления сильной личности, она сталкивается с многочисленными барьерами – не только внешними, но и внутренними. И хотя её сила, уверенность и независимость могут служить ключами к достижению успеха, они порой оказываются источником тревог и недоразумений в отношениях с мужчинами. Этот парадокс – «сила, которая пугает» – может стать камнем преткновения на пути к гармоничным и долгосрочным отношениям.

Множество женщин, обретая уверенность и становясь сильными личностями, сталкиваются с удивительным феноменом. Порой, чем сильнее и независимее они становятся, тем больше начинают терять в личной жизни. Мужчины, которых они привлекают, начинают воспринимать их как угрозу. Ожидания, что женщина должна быть мягкой, покорной и «не слишком умной», чтобы сохранить отношения, начинают конфликтовать с её внутренней истиной. Так возникает вопрос: можно ли быть сильной и при этом оставаться желанной? И если сила вызывает у партнёра страх, что с этим делать?

Женщины часто начинают искать ответы на эти вопросы внутри себя, но их внутренние сомнения и неуверенность часто усиливаются в процессе. В попытке сохранить отношения, они иногда начинают менять себя, пытаясь подстроиться под чужие ожидания. Но что происходит, когда это меняет их восприятие себя? Когда они начинают терять то, что раньше было для них самоочевидным? Это похоже на попытку переиграть свою собственную личность ради того, чтобы кто-то другой чувствовал себя комфортно. А что если правильный путь – не в том, чтобы подстраиваться под чужие ожидания, а в том, чтобы научиться строить здоровые и равноправные отношения, в которых сила женщины будет восприниматься как её величие, а не угроза?

Эта книга о том, как перестать быть заложницей чужих страхов и ожиданий и как, став сильной, не утратить гармонию в отношениях. Мы разберём, что значит быть женщиной, которая знает свою ценность, и как сохранить ту любовь и поддержку, которая будет не только возвышать её, но и позволять быть счастливо любимой. Путь к такому состоянию – это не отказ от силы, а её перераспределение в более зрелые, уверенные формы, которые помогают строить отношения, а не разрушают их. И если ты, читательница, хочешь узнать, как не потерять себя в поисках любви и быть уверенной, что каждый шаг твоей жизни и каждое движение в отношениях – это выбор, который ты делаешь с пониманием своей истинной силы, то эта книга – для тебя.

Это не просто теория, это шаги, которые помогут тебе обрести уверенность в том, что быть сильной не означает быть одинокой. Ты сможешь научиться балансировать между внутренней независимостью и любовью, научишься строить отношения, в которых оба партнёра будут развиваться, не теряя свою ценность и силу. С этим знанием ты сможешь перепрограммировать не только своё восприятие любви, но и восприятие этой любви другими. Начни этот путь с того, чтобы понять: сила женщины – это не тяжесть, а её основа, её возможность быть по-настоящему свободной и счастливой.

Глава 1: «Любовь или власть? Почему сила пугает мужчин»

Женщина, которая становится сильной, часто обнаруживает, что её сила, как бы она ни была уверенной и добросердечной, вызывает страх у тех, с кем она вступает в отношения. Это не всегда легко осознать, но эта динамика прочно встроена в большинство современных отношений, где сила и уверенность женщины, как правило, воспринимаются как угроза. Почему же так происходит? Почему мужчинам так сложно воспринимать женщин, которые уверены в себе, не боятся быть независимыми и способны идти за своими целями, не отклоняясь от них? В этой главе мы постараемся разобраться в причинах этого страха и в том, почему женщины, обладая силой, нередко оказываются в ситуации, где любовь кажется невозможной.

Однажды Лена, успешная карьеристка, пришла ко мне на консультацию. Она была ярким примером женщины, которая достигла многого – успешная работа, крепкая финансовая независимость, уверенность в себе, но всё это не приносило ей счастья в личной жизни. Она рассказывала, что её отношения всегда заканчивались одинаково: партнёры либо начинали её бояться, либо пытались подавить, указывая на её «слишком яркую» индивидуальность. «Я понимаю, что мужчина должен быть лидером, – сказала она, – но я не могу отказаться от своей работы, от моих достижений, от того, что я построила. И, похоже, мужчины боятся, что я буду их контролировать». С этим запросом она обратилась ко мне, и я начала думать о том, как женщины в её положении начинают бороться за место под солнцем в отношениях, но при этом сами становятся частью этой борьбы, теряя контакт с настоящей любовью.

Мужчины часто боятся сильных женщин по той причине, что подсознательно воспринимают их как конкурентов. Они задаются вопросом: если женщина независима, если она может решить всё сама, если она успешна, если она не нуждается в том, чтобы кто-то её «спасал», то что остаётся для него в этих отношениях? Его роль как защитника, как опоры, как сильного мужского начала, начинает терять своё значение. А для многих мужчин это является основой их самооценки. Мужчинам, воспитанным в традиционных представлениях о том, что «сильный мужчина» – это тот, кто способен обеспечить, защитить, а женщина должна быть уязвимой и зависимой, становится трудно принять женщину, которая этим стереотипам не подчиняется.

Но важнее всего то, что этот страх на самом деле скрывает гораздо более глубокие переживания. Страх мужчины перед женщиной, которая сильнее или наравне с ним, может быть вызван не только ощущением конкуренции, но и его собственной неуверенностью. Он начинает сомневаться в собственной ценности, чувствуя, что если его женщина может справляться со всем сама, то он теряет свою значимость. Именно в этом скрыт главный парадокс: она не пытается его подавить, но её сила вызывает в нём чувство собственной недостаточности. Это не имеет ничего общего с женщиной, это больше отражает внутренний мир мужчины, его страхи и переживания.

Многочисленные исследования и примеры из жизни показывают, что мужчинам гораздо проще принимать женщину, которая остаётся в рамках стереотипа «слабой», которой нужно заботиться. Но когда она начинает проявлять независимость, решительность и самостоятельность, возникает неосознанный конфликт. Ведь, несмотря на декларации о равенстве и борьбе за права женщин, в глубине души многие мужчины всё ещё привержены старым, проверенным моделям, в которых женщина и мужчина играют свои роли. Женщина, которая заявляет о себе как личность, оказывается не просто независимой, она становится угрозой этой системе ролей. И хотя она, возможно, даже не пытается манипулировать или контролировать своего партнёра, он будет воспринимать её силу как вмешательство в его пространство.

Это стало очевидным в истории другой моей клиентки, Марии. Она была женщиной, наделённой редким сочетанием красоты, интеллекта и амбиций. Мужчинам её успех и уверенность не нравились, и хотя они пытались подойти к ней, как к женщине, которую можно «защитить», они всегда в какой-то момент отступали. «Я не прошу, чтобы меня защищали», – говорила она. «Я не хочу, чтобы меня кто-то воспитывал или восполнял мои недостатки. Я хочу быть партнёром». И это было её огромной силой, но именно эта сила и отталкивала тех мужчин, с которыми она пыталась строить отношения. Она начала замечать, что мужчины либо становились слишком зависимыми от неё, начиная искать в ней не партнёра, а спасительницу, либо они начинали критиковать её силу, требуя, чтобы она стала «слабой» для того, чтобы они могли играть свою роль.

Именно в такие моменты женщина начинает терять уверенность. Почему её сила пугает мужчин? Почему она не может быть такой, какая есть, и при этом иметь здоровые отношения? Ответ прост: мужчинам нужно время, чтобы осознать, что сила женщины – это не угроза для них, а возможность для них обоих расти. И женщина, стремящаяся к силе, должна понимать, что её сила не обязана быть угрозой, а может быть и основой здоровых отношений, если она научится воспринимать её как нечто большее, чем просто инструмент для достижения целей. Это путешествие начинается с того, чтобы научиться не бояться своей силы, но и научиться строить отношения, где эта сила становится основой для взаимного уважения и любви.

Глава 2: «Независимость и привязанность: можно ли совмещать?»

Когда мы говорим о независимости, большинство из нас представляют себе силу и свободу. Независимость – это умение жить по своим правилам, не зависеть от мнения окружающих и, тем более, не позволять внешним обстоятельствам контролировать нашу жизнь. Это значит быть собой, идти своим путём и не бояться рисковать. Однако, когда речь заходит о личных отношениях, независимость может оказаться не таким уж и безобидным понятием. Для многих женщин быть независимой в отношениях – это как ходить по тонкому льду, где каждая ошибка может привести к тому, что лёд тронется, и весь хрупкий мир, построенный на чувствах, рухнет.

Марина, например, была женщиной, которая всегда ставила на первое место свою карьеру. Она была амбициозна, умна и в ней не было ни малейшего желания зависеть от мужчины в плане финансов или принятия решений. Она гордилась своей независимостью и считала, что именно это и делает её сильной. Но вот уже третий раз её отношения с мужчинами не выдерживали испытания временем. На первых порах всё было прекрасно: она восхищалась своих партнёров своей целеустремлённостью и независимостью. Но спустя некоторое время они начинали чувствовать себя не на своём месте. В её компании они ощущали себя как бы лишними, даже если она этого не показывала. Они не понимали, где их роль в её жизни, если она может всё сама. В какой-то момент Марина осознала, что её независимость начала работать против неё. Она пыталась объяснить партнёрам, что независимость – это не отказ от любви, а просто её выражение. Однако её слова не находили отклика, и каждый раз её отношения заканчивались.

Что же происходит в таких случаях? Почему независимость, которую женщина с таким трудом строит, начинает угрожать её личной жизни? Проблема заключается в том, что несмотря на всю значимость и привлекательность независимости, она вступает в конфликт с самым основным принципом любви – привязанностью. В то время как независимость подразумевает свободу и дистанцию, привязанность требует близости и открытости. И вот тут возникает истинная дилемма, с которой сталкивается каждая женщина, стремящаяся быть сильной: как совместить свою свободу и самостоятельность с необходимостью быть близкой, быть нужной?

Рассмотрим пример Ольги, которая, как и Марина, не позволяла никому навязывать ей свои правила. Она была независимой женщиной с сильным характером, но однажды в её жизни появился мужчина, с которым отношения начали развиваться на глубоком уровне. Но тут её независимость вступила в конфликт с желанием быть рядом, создавать общие планы, делиться переживаниями. Ольга начала понимать, что её партнёр нуждается в другом – в близости, в том, чтобы чувствовать, что она в какой-то момент будет рядом, что он будет её поддержкой. Но Ольга не могла позволить себе эту зависимость. Она думала: «Если я начну зависеть от него, то потеряю себя, потеряю свою самостоятельность». Внутренний конфликт между желанием быть нужной и стремлением оставаться свободной разрушал её отношения. Она не могла понять, как сохранить себя и одновременно построить гармоничные отношения.

Эти две истории – Маринина и Ольгина – не уникальны. Каждая женщина, стремящаяся к независимости, рано или поздно сталкивается с этим противоречием. Она может быть успешной в своей профессиональной жизни, не нуждаться в чьей-то помощи и легко справляться с проблемами. Но как только речь заходит о чувствах и отношениях, появляется вопрос: можно ли оставаться собой, оставаясь в близких отношениях с другим человеком? Можно ли сохранять свою независимость и при этом быть эмоционально привязанной? Ответ на этот

вопрос не так однозначен, как хотелось бы. Иногда кажется, что обе эти составляющие жизни женщины – привязанность и независимость – несовместимы. Но это лишь иллюзия.

В действительности независимость и привязанность могут сосуществовать. Но для этого женщина должна научиться видеть в своей независимости не угрозу, а фундамент, на котором можно строить здоровые и гармоничные отношения. Привязанность, в свою очередь, не должна восприниматься как потеря себя, а как возможность для взаимного роста. Когда женщина понимает, что любовь и близость не означают подчинение, а являются свободным и добровольным выбором, она перестаёт бояться зависимости. Она осознаёт, что привязанность и независимость – не антиподы, а два аспекта её жизни, которые могут прекрасно дополнять друг друга.

Женщина, которая научилась не бояться быть привязанной, оставаясь независимой, создает совершенно иной тип отношений – более зрелых и осознанных. Она перестаёт воспринимать привязанность как слабость, а независимость – как угрозу для партнёра. Она понимает, что быть рядом с кем-то не значит терять себя, а значит, позволить себе разделить свою жизнь с тем, кто готов поддерживать её свободу, а не ограничивать.

Глава 3: «В поисках гармонии: как найти баланс между личной жизнью и отношениями»

Сейчас, когда мы живем в мире, полном стремлений, амбиций и постоянных изменений, найти тот самый баланс, который необходим для полноценной жизни, стало настоящим искусством. И если для кого-то этот баланс очевиден, для другой части женщин он – как неуловимая цель, к которой приходится двигаться шаг за шагом, учась на собственных ошибках. Особенно когда речь заходит о личной жизни и отношениях. Бывают моменты, когда успешная и независимая женщина чувствует, что, занимаясь карьерой и развивая себя, она теряет ту гармонию, которая необходима для того, чтобы построить крепкие и здоровые отношения. Но правда ли, что личная жизнь обязательно должна уступать место амбициям? Или, возможно, мы просто не умеем правильно расставлять приоритеты?

Татьяна, моя клиентка, часто жаловалась на свою неспособность строить стабильные отношения. Она – успешный менеджер, работает в крупной компании, всегда на шаг впереди и постоянно в движении. Но каждый раз, когда дело доходило до личной жизни, она сталкивалась с тем, что её партнёры не выдерживали её темп и всё чаще начинали отдаляться. Мужчины жаловались, что она слишком занята, что у неё всегда «дела важнее», чем их время вместе. В ответ Татьяна часто обвиняла их в недостаточной амбициозности, в том, что они не понимают её стремлений. «Я не могу остановиться, – говорила она. – Я не могу взять паузу и быть просто женщиной. Я должна быть успешной, я должна развиваться». И вот тут был момент, когда я предложила ей взглянуть на ситуацию с другой стороны.

«Татьяна, разве возможно быть успешной только в том случае, если ты постоянно в движении, без остановок?» – спросила я её. В ответ она замолчала, как будто её мир, в который она так уверенно строила стены, вдруг оказался под угрозой. Ведь успех, которым она так гордилась, начинал разрушать те самые отношения, которые она так сильно хотела сохранить. Но она не могла увидеть, что её амбиции и стремления не являются врагом её личной жизни, а лишь несбалансированным проявлением внутреннего конфликта между её стремлением к независимости и потребностью в близких и глубоких отношениях.

Проблема заключалась не в её успехах или невозможности найти время для партнёра. Проблема была в том, как она воспринимала этот успех и как он влиял на её восприятие личных отношений. Для Татьяны успех стал единственным ориентиром, по которому она оценила себя и свою ценность. В её картине мира любовь и отношения стали чем-то, что либо ждёт её в перерывах между карьерными достижениями, либо уступает место её стремлению быть лучше, быстрее и успешнее. Но на самом деле всё было не так.

Вся суть проблемы заключалась в том, что Татьяна не научилась искать гармонию между своими амбициями и отношениями. Она продолжала ставить карьеру на пьедестал, забывая, что отношения не требуют такого же подхода, как работа. Любовь не может быть результатом гонки. Она требует времени, внимания и, самое главное, – баланса. И если в работе мы можем требовать от себя постоянной активности и отдачи, то в отношениях важно научиться останавливаться и быть просто здесь, сейчас, рядом.

Судьба любви, как и успеха, не заключается в бесконечном стремлении к идеалу. Важно уметь жить в моменте, не забывая при этом о своих целях. Можно быть успешной женщиной и в то же время находить время для того, чтобы быть внимательной и заботливой. Нужно научиться ставить перед собой задачи, которые будут включать не только карьеру, но и построение здоровых отношений. Ведь внутренний баланс – это не просто умение достигать, это умение расставлять приоритеты, не забывая о том, что главное в жизни – это не только то, что ты достиг, но и те отношения, которые ты смогла построить с теми, кто рядом с тобой.

Людмила, моя другая клиентка, научилась этому в процессе своей личной трансформации. Она всегда была нацелена на карьеру и всегда выбирала работу в ущерб личным отношениям. Однако однажды, глядя на свою жизнь, она поняла, что достигнув всего, чего она хотела на профессиональном поприще, она так и не научилась жить для себя. Она боялась пустоты, которая открывалась перед ней, когда она оставалась наедине с собой. Людмила поняла, что счастье – это не только в карьере, а в умении быть счастливой в отношениях, а также в умении строить гармонию в своей жизни. И она научилась этому, осознавая, что её профессиональные достижения не могут и не должны быть тем, что приносит ей счастье. Важно уметь останавливаться, ценить моменты, когда рядом есть тот, кто готов быть с тобой рядом, а не ждать, когда «приедет следующий успех».

Таким образом, поиск гармонии между личной жизнью и карьерой – это не отказ от одной из сторон, а их сбалансированное сосуществование. Важно понять, что только в равновесии между внутренним стремлением к успеху и любовью к себе можно по-настоящему наслаждаться как личной жизнью, так и достижениями. Гармония не приходит случайно – её нужно искать, работать над ней и позволять себе быть полноценной и счастливой женщиной в каждой роли, которую мы играем в жизни.

Глава 4: «Когда мужчина не ценит твою силу: что с этим делать?»

Всё, о чём мы говорили до этого, привело нас к важному вопросу: что происходит, когда мужчина не воспринимает силу женщины как ценность? Почему его реакция на твою независимость и амбициозность может быть не поддержкой, а страхом, отчуждением или даже агрессией? Это не редкость, когда сильная женщина сталкивается с тем, что её партнёр начинает испытывать трудности в отношениях, потому что он не может принять её силу. И здесь возникает болезненный момент – момент, когда чувство собственного достоинства женщины сталкивается с непониманием и отчуждением со стороны мужчины.

Многие женщины, стремясь к карьерным достижениям, личной независимости, развивая свою личность, оказываются в ситуации, когда начинают ощущать отторжение от тех, с кем они были в отношениях. И хотя каждая женщина, будь то в семье или в работе, имеет право на свои амбиции и на стремление быть собой, часто приходится сталкиваться с тем, что, чем сильнее она становится, тем дальше от неё оказывается мужчина. Почему это происходит?

Это происходило и с Евгенией, моей знакомой. Она была женщиной с яркой личностью и сильным характером, которую всегда привлекали сильные мужчины. Но однажды она поняла, что все её отношения заканчиваются одинаково: она добивается успехов в работе, начинает больше зарабатывать, развивается, а её партнёры постепенно начинают отдаляться. Евгения искала во всём лишь свою вину, считала, что где-то сделала что-то не так, не заметила его потребности или не дала достаточно внимания. Она пыталась поменять себя, попытаться стать менее успешной, более покорной. Она готова была отступить, чтобы сохранить отношения, потому что не понимала, что происходит. Это было её большой ошибкой. Вместо того чтобы поддаваться чувству вины, Евгения должна была осознать, что её успех и сила не являются причиной разрыва. Наоборот, именно её слабость в попытке скрывать свою силу была бы настоящим разрушением.

Часто женщины ошибочно считают, что мужчина должен любить их за то, кто они есть, но на практике всё бывает гораздо сложнее. Многим мужчинам непросто принять в женщине тот элемент силы, который она проявляет. И это не всегда связано с его личной неуверенностью. Это может быть связано с тем, что мужчина, даже будучи успешным и уверенным в себе, может испугаться того, что его роль в отношениях будет под вопросом. В его сознании возникают противоречия: если женщина такая же сильная и уверенная, как он, то что остаётся для него? Какую роль он будет играть в этих отношениях?

Думая об этом, я вспомнила разговор с другой моей клиенткой, Верой. Она была женщиной, которая всегда поддерживала своего мужчину и была готова быть рядом, когда ему нужна была поддержка. Но когда она начала преуспевать в своей работе, её партнёр перестал её поддерживать. Он стал раздражённо реагировать на её успехи, говорил, что она слишком занята, и что отношения для него стали «тягостными». Это было странно и обидно для неё, потому что она всегда считала, что успехи не должны мешать любви, наоборот, они должны быть частью общего роста. Она решила, что сама что-то не так делает, и начала уменьшать свои достижения, скрывать свои амбиции, чтобы «приглушить» свою силу и сделать отношения более комфортными для партнёра. Но это не помогло. Наоборот, её скрытность только больше отчуждала его. Мужчина, не видя её настоящего «я», всё больше уходил от неё, и отношения постепенно разрушались.

Но что на самом деле произошло? Вера не понимала, что её сила – это не то, что надо «приглушать». Она думала, что чтобы быть любимой, ей нужно быть «меньше», быть «тише». Однако настоящий вопрос заключался не в её силе, а в том, как мужчина воспринимал её

силу. Он не мог принять её на равных, не мог понять, что успешная женщина не обязательно должна быть «угрожающей» для мужчины. В этом случае важным шагом было бы не уменьшать свою силу, а научиться показать, что она может быть опорой для себя, и одновременно давать пространство для партнёра, чтобы он мог раскрыть свою силу рядом с ней.

Когда женщина оказывается в такой ситуации, она должна задуматься, что именно в её поведении или в поведении партнёра является истинной причиной расставания. Почему женщина должна менять себя, чтобы понравиться мужчине? Почему она должна перестать быть собой, чтобы сохранить отношения? Это сложные вопросы, но на них есть важный ответ: женщина, которая прячется или умаляет свою силу, не будет счастлива в отношениях. Только женщина, которая принимает себя такой, какая она есть, может быть счастлива рядом с тем, кто тоже принимает её и разделяет её ценности.

Любовь не должна быть борьбой за статус или за роль в отношениях. Любовь – это поддержка, понимание, уважение и пространство для роста каждого из партнёров. Если мужчина не ценит твою силу, не стоит делать её слабой ради него. Настоящее уважение к женщине приходит не тогда, когда она слаба, а тогда, когда её сила помогает двоим двигаться вперёд вместе, когда она и он становятся партнёрами, а не соперниками.

Глава 5: «Твои границы: ключ к здоровым отношениям»

Зачастую женщины, стремясь к гармонии в отношениях, забывают о том, как важны их собственные границы. Мы привыкаем к тому, что должны быть внимательными, заботливыми, подстраиваться под чужие нужды и желания, игнорируя при этом свои собственные. Умение строить и поддерживать границы – это не просто практическое занятие, а основа того, как женщина воспринимает себя и строит свои отношения. Границы – это не стена, отделяющая нас от других, а, наоборот, пространство, которое мы создаем вокруг себя, чтобы быть собой, быть в безопасности и не терять свою идентичность.

Наталья, моя клиентка, когда-то не умела строить границы. Она была из тех женщин, которые в поисках любви и принятия отдавали всё, не оставляя ничего для себя. Её партнеры привыкали к тому, что она всегда была рядом, что она всегда поддерживала и никогда не ставила свои потребности на первое место. Но однажды она заметила, что её отношения становятся всё более напряжёнными. Партнёры начинают воспринимать её готовность угождать как должное, а она сама начинает терять себя. В итоге, когда один из её партнёров сказал, что он «не может быть с женщиной, которая слишком много работает и не посвящает достаточно времени отношениям», Наталья почувствовала, что её терпение и готовность уступать стали её слабостью. Но её ошибка была в том, что она сама не установила ясных границ, которые защищали бы её собственные желания и ценности.

Многие женщины, как Наталья, часто забывают, что построение здоровых отношений невозможно без взаимного уважения к границам обоих партнёров. Это не просто «не делай этого» или «не входи сюда». Это гораздо более глубокий процесс, включающий уважение к своим эмоциональным потребностям, своим мечтам и стремлениям. Важнейший момент заключается в том, что, если вы не научитесь строить границы, другие люди будут их размывать, и вы окажетесь в ситуации, когда ваши желания и цели становятся вторичными.

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.