

Лилия Роуз

Любовь

на своих
условиях

как выбрать себя
и не остаться одной

Лилия Роуз

**Любовь на своих условиях: как
выбрать себя и не остаться одной**

«Автор»

2026

Роуз Л.

Любовь на своих условиях: как выбрать себя и не остаться одной /
Л. Роуз — «Автор», 2026

Эта книга — о любви без самопожертвования и страха остаться одной. О том, как перестать подстраиваться, терпеть и терять себя ради отношений, и научиться выбирать себя, не разрушая близость. Автор честно и бережно показывает, как старые сценарии, травмы и ожидания влияют на наш выбор партнёров и качество отношений, и помогает выстроить зрелую, осознанную любовь на своих условиях. В книге вы встретите жизненные ситуации и реальные эмоциональные состояния, в которых многие легко узнают себя.

© Роуз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Психология отношений: от шаблонов к свободе	6
Глава 2: Травмы прошлого: как они влияют на нашу любовь	8
Глава 3: Неадекватные ожидания и синдром принцессы	10
Глава 4: Как научиться говорить «нет» без чувства вины	12
Глава 5: От зависимости к независимости: как вернуть себе контроль	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лилия Роуз

Любовь на своих условиях: как выбрать себя и не остаться одной

Введение

Отношения – одна из самых значимых, но и самых сложных частей нашей жизни. Мы стремимся к любви, понимая её как источник счастья и вдохновения, однако часто обнаруживаем, что те отношения, которые нам кажутся желанными, оказываются источником разочарований, боли и недопонимания. Мы продолжаем искать идеального партнёра, мечтая о любви, которая будет поддерживать нас, вдохновлять на успех и дарить чувство безопасности. Но часто эти идеалы остаются лишь мечтами, ведь мы слишком часто оказываемся заложниками старых представлений и сценариев, которые прочно закрепились в нашем сознании. Эта книга предназначена для тех, кто хочет понять, почему одни отношения приводят к разочарованиям, а другие – к счастливым и гармоничным союзам. Почему, несмотря на то, что мы так отчаянно стремимся к любви, она часто оказывается лишь источником тревог и страха. Почему многие женщины в отношениях теряют себя, забывают свои желания, живут по чужим стандартам, а потом испытывают внутреннюю пустоту, когда, казалось бы, всё должно быть идеально. Возможно, вы уже пытались построить идеальные отношения и пережили болезненные разрывы, или, наоборот, продолжаете оставаться в статусе «одиноких», потому что не можете найти того самого партнёра. Так что же мешает нам найти ту самую настоящую любовь, которая принесёт радость и удовлетворение? Может быть, дело не в партнёре, а в нас самих. Мы живём в мире, где любовь часто ассоциируется с жертвой, самопожертвованием, бессознательным следованием чужим идеалам. Мы привыкли полагать, что для того, чтобы быть любимыми, мы должны отдавать все свои силы, ценности, мечты и желания, чтобы угодить другому. Мы часто забываем, что любовь начинается с себя, что для того, чтобы привлекать партнёра, который будет гармонично соответствовать нашим внутренним потребностям и ценностям, нужно сначала научиться любить себя, строить свою жизнь так, чтобы она была полноценной и насыщенной, а не зависимой от внешних факторов. Наша личная трансформация и способность строить отношения, основанные на взаимном уважении и любви, начинается с осознания того, что мы не обязаны подстраиваться под чужие ожидания. Нет универсальной формулы счастья в отношениях, нет идеальной модели для каждого. Этот процесс индивидуален, и его основой должно быть глубокое знание себя, своих потребностей, ценностей и желаний. В этой книге мы рассмотрим, как отключить старые, устаревшие сценарии, которые мешают нам строить здоровые отношения, и как научиться подходить к любви осознанно, делая её частью жизни, а не её целью. Этот путь непрост, он требует смелости и готовности столкнуться с собственными ограничениями, но он возможен. И каждый шаг, который вы сделаете, чтобы изменить свои отношения к себе и окружающим, приблизит вас к созданию по-настоящему здоровых и гармоничных связей. Отношения, которые приносят радость и удовлетворение, начинаются с понимания своей ценности и с умения жить на своих условиях. Давайте вместе откроем путь к этим отношениям. Ваша любовь на ваших условиях уже рядом.

Глава 1: Психология отношений: от шаблонов к свободе

Мы все воспитывались в мире, где любовь и отношения часто воспринимаются через призму чётко обозначенных ролей и ожиданий. С самого детства нас учат, что для того, чтобы быть счастливыми в отношениях, мы должны следовать определённому сценарию: встретить кого-то, полюбить его, выйти замуж или жениться, а затем строить совместную жизнь, соответствующую идеалам общества. Но что происходит, когда эти идеалы не совпадают с нашими реальными чувствами и потребностями? Когда любовь оказывается не той, о которой мы мечтали, и отношения становятся просто набором обязанностей, где мы перестаём чувствовать себя счастливыми? Всё это – результат того, что мы часто следуем чужим шаблонам, не задумываясь о том, что настоящая любовь должна быть свободной от давления этих стандартов. Неудивительно, что многие женщины оказываются в отношениях, где они теряют себя. И, несмотря на внешнюю картину гармонии, внутри возникает пустота, ощущение, что ты как человек исчезла в этих отношениях. Ты начинаешь жить по чужим правилам, подстраиваешься под ожидания партнёра, общества, семьи. И хотя ты продолжаешь искать счастье, оно ускользает. Потому что счастье в отношениях начинается не с того, чтобы угодить кому-то, а с того, чтобы быть собой и найти партнёра, который будет ценить именно тебя. Когда я начала понимать это в своём опыте, я поняла, что все эти сценарии, которые мы бессознательно принимаем, не создают свободы в отношениях, а напротив – сковывают. Я встретила девушку, которая всю свою жизнь посвящала своему мужу, но однажды, после долгих лет в отношениях, поняла, что её мечты и желания остались в тени. Она не могла сказать своему мужу, что ей нужно больше времени для себя, что она хочет заниматься чем-то, что не связано с его потребностями, что ей нужно пространство для роста. Страх потерять его или вызвать недовольство заставлял её затушить в себе этот зов. И вот, спустя годы, она оказалась на грани депрессии, не понимая, как она сюда попала. Она думала, что делая всё ради него, она будет счастлива. Но на самом деле она потеряла себя. Или другая история – о моей подруге, которая следовала стандарту «идеальной девушки»: всегда хорошая, всегда поддерживающая, всегда готовая к компромиссам. Она долго искала партнёра, который бы оценил её ценности, её силу и глубину. Однако, каждый раз, когда она становилась по-настоящему собой, её партнёр отступал. Она была слишком сильной для них, слишком независимой, слишком настоящей. Она была настолько привыкла к тому, что должна быть «мягкой» и «доступной», что даже не могла позволить себе быть честной с теми, кто ей не подходил. Так почему же так часто мы следуем этим шаблонам? Почему так сложно быть собой в отношениях? Всё дело в том, что с детства нам прививают идеи, как «должно» быть. Мы видим идеальные картинки любви в фильмах, слышим образы счастья, созданные обществом, и под воздействием этого начинаем внутренне стремиться к этим стандартам, даже не задумываясь, что они не всегда отражают наши настоящие желания. Нередко, пытаясь следовать этим стандартам, мы теряем свою индивидуальность, свои мечты, свои цели. Психология отношений подразумевает, что они должны быть основаны на свободе, а не на следовании чужим сценариям. Любовь должна быть глубокой и взаимной, а не продуктом условностей. Свобода в отношениях – это умение быть собой, уважать и ценить себя, а также быть открытым для партнёра, который готов принять тебя таким, какой ты есть. Но это требует смелости. Смелости выйти за пределы привычных шаблонов, смелости перестать играть роль, которую тебе навязали, и начать строить отношения, где главная цель – гармония и поддержка, а не подчинение внешним требованиям. Именно этот процесс отказа от старых шаблонов, от ограничений, которые сковывают нас, и является первым шагом на пути к настоящей свободе в отношениях. Свободной любви, которая не требует жертв, не требует

компромиссов, на которых ты теряешь себя. Свободной любви, где оба партнёра могут быть настоящими и уважающими друг друга личностями. Это не просто о том, чтобы понять, что отношения могут быть другими, чем нам кажется. Это о том, чтобы научиться быть честными с собой и другими, быть готовыми идти на путь трансформации, на путь, где ты и твой партнёр становитесь лучше вместе, но не теряете свою индивидуальность. Ведь настоящая любовь начинается с того, что ты любишь себя.

Глава 2: Травмы прошлого: как они влияют на нашу любовь

Мы часто не осознаём, сколько невидимых, но глубоких следов оставляют на нашей жизни переживания и события, которые мы пережили в прошлом. Эти следы не исчезают с течением времени, они прочно закрепляются в нашем подсознании, формируя наши реакции, эмоции и даже ожидания от других людей. Мы начинаем воспринимать любовь и отношения через призму этих ран, пытаемся создать гармонию, но бессознательно повторяя старые схемы, которые когда-то принесли боль. Это как если бы мы пытались строить новый дом, но всё время использовали старые, треснувшие кирпичи. Вспомните свою первую серьёзную любовь. Как она начиналась? В чём заключалась её магия? Но, возможно, через некоторое время, когда романтический пыл угас, вы обнаружили, что в этих отношениях начали появляться первые трещины. Отношения, которые казались идеальными, вдруг начали казаться трудными и болезненными. Неожиданно вы осознали, что на вас давит не только повседневная рутина, но и старые незажившие раны, которые вы даже не заметили. Мечты о том, что любовь исцеляет, стали растворяться под тяжестью реальности. Моя подруга Аня однажды призналась мне, что всегда ощущала глубокую неудовлетворённость в отношениях. Внешне у неё всё было прекрасно – любящий муж, двое детей, крепкий дом. Однако она была постоянно в напряжении. Когда я спросила, в чём причина, она долго молчала, прежде чем ответила: «Мне кажется, что я никогда не была действительно любимой. Я всегда чувствовала, что должна заслужить эту любовь, как если бы она зависела от того, сколько я вложу, сколько буду терпеть, как часто буду жертвовать собой.» Это признание заставило меня задуматься о том, сколько людей живут, подобно Ане, в постоянном поиске подтверждения своей ценности, пряча глубоко в себе боль. Аня выросла в семье, где мать часто говорила ей, что она должна быть «совершенной», чтобы быть достойной любви. Мама говорила: «Ты должна быть хорошей дочерью, хорошей женой, хорошей матерью, иначе тебя не полюбят.» Эти слова, произнесённые в детстве, были как кирпичи, которые Аня на протяжении всей жизни складывала в стену между собой и своей внутренней гармонией. Аня не могла понять, почему, несмотря на усилия, она не чувствует удовлетворения. Она вкладывалась в отношения, строила семью, но всё время ощущала, что что-то важное ускользает. Травма, полученная в детстве, заключалась в том, что она научилась связывать свою ценность с тем, что она делает для других. Эта привычка забывать о себе ради других людей стала основой её будущих отношений. Она была готова жертвовать собой, не замечая, что из-за этого теряла собственные желания и потребности. Но не только прошлое родителей оставляет след на нашей любви. Вспомните ваши предыдущие отношения. Были ли моменты, когда вы беззаветно верили, что человек, которого вы любите, всегда будет рядом, но в какой-то момент этот человек исчез? И вдруг оказавшись наедине с собой, вы начали ощущать пустоту. Многие из нас пережили разрушительные расставания, предательства или невзаимные чувства, и это неизбежно оставляет след. Наша психика начинает строить защитные механизмы, создавая определённые барьеры, чтобы не почувствовать боль снова. Мы начинаем сомневаться в себе, в других людях, в способности к настоящей любви. Я помню, как несколько лет назад, после болезненного расставания, я обнаружила, что перестала доверять. Я начала ожидать худшего от каждого партнёра, убеждая себя, что буду разочарована, что снова окажусь одна. Этот защитный механизм, который должен был меня уберечь, на самом деле стал тем самым барьером, который не позволял мне полностью открыться для новой любви. Я начинала искать недостатки, фокусироваться на малейших признаках, которые могли бы подтвердить мои страхи. И хотя я встречала людей, которые искренне любили меня, я не могла избавиться от ощущения, что рано или поздно они меня покинут, что я снова

останусь одна. Травмы прошлого не всегда очевидны на поверхности, они прячутся глубоко внутри, в наших подсознательных реакциях, в том, как мы воспринимаем мир и людей вокруг нас. Чтобы изменить эту картину, нужно научиться отпускать старые обиды, разрушительные мысли и научиться прощать. Мы не можем контролировать прошлое, но можем изменить свою реакцию на него, освободив себя от его влияния. Травмы прошлого – это не приговор. Это опыт, который можно переработать, понять, принять и на основе которого можно выстроить новые, более здоровые отношения. На этом пути важно помнить: вы не обязаны жить в тени своего прошлого. Вам не нужно продолжать строить свою жизнь на старых ранах. Это может быть болезненно, но освобождение от этих теней – это первый шаг к настоящей любви, которая не будет зависеть от того, насколько вы готовы пожертвовать собой, а от того, насколько вы готовы любить себя и ценить свою уникальность.

Глава 3: Неадекватные ожидания и синдром принцессы

В нашей культуре существует много стереотипов, касающихся того, как должна выглядеть настоящая любовь и что ожидается от женщины в отношениях. Мы часто впитываем эти ожидания с самого детства – в виде сказок, фильмов и общественных норм. Представление о том, что любовь должна быть «идеальной», а партнёр должен быть «принцем» на белом коне, активно формируется в нас через эти идеализированные образы. Но что происходит, когда эти ожидания не соответствуют реальности? Когда идеальный партнёр не приходит, а отношения оказываются не такими, как мы себе представляли? В моей жизни была подруга, Лена, которая с самого детства верила в сказки. Она читала их до ночи, представляя себе, как однажды встретит того самого человека, который будет идеален во всех смыслах. Она мечтала о любви, которая будет безоблачной, страстной и, конечно же, не потребует от неё никаких усилий. Лена часто говорила, что она хочет быть как принцесса: любимой, беззаветно восхищаемой, но при этом не готовой жертвовать ни одним своим желанием, ни одной минутой своего времени. Когда Лена встретила Артёма, она была уверена, что это тот самый принц. Он был заботливым, умным, обаятельным, он любил её, делал для неё много приятного. Однако, спустя несколько месяцев, Лена начала чувствовать, что в их отношениях что-то не так. Она чувствовала себя не совсем счастливой, хотя в целом отношения казались «хорошими». Все было как в сказке, но не хватало того самого ощущения, что это любовь. Что-то было не так, как она ожидала. И вскоре Лена поняла, что эти отношения, которые казались идеальными, стали её заточением. Ожидания, которые она возлагала на Артёма, были такими высокими, что он не мог их оправдать. Он не был её «принцем», потому что, как оказалось, Лена ожидала от него не только любви, но и полного удовлетворения всех её желаний и потребностей. Она не осознавала, что эти потребности не всегда были реалистичными, а её ожидания слишком высокими для того, чтобы кто-то мог соответствовать им постоянно. Она требовала от него, чтобы он был всегда на высоте, всегда понимал её с полуслова, всегда догадался, чего она хочет, и всегда был готов изменить свою жизнь ради неё. Однако, естественно, он не мог этого сделать. Когда отношения начали давать трещину, Лена поняла, что её идеализированные ожидания стали причиной внутреннего конфликта. Она ожидала, что партнёр будет источником её счастья, её состояния, её вдохновения. Но счастье не может быть построено на чужих плечах. Оно начинается внутри нас, и важно, чтобы мы сами научились удовлетворять свои потребности, прежде чем ожидать этого от другого человека. Параллельно с этим она начала осознавать, что сама не готова к компромиссам. Все её мысли и переживания сводились к тому, чтобы другой человек изменился, а она осталась такой же. Она не готова была взять на себя ответственность за свои чувства и ожидания. И вот тут началась настоящая борьба, потому что она была не готова признать свою ответственность в том, что отношения не сложились. Этот «синдром принцессы» проявляется во многих отношениях. Мы часто думаем, что любовь должна быть лёгкой, что партнёр будет идеален, что наши желания должны быть всегда исполнены. Но когда реальность не оправдывает этих ожиданий, мы начинаем разочаровываться, не понимая, что отношения требуют труда, что любовь – это не просто чувства, но и действия, компромиссы, готовность идти на встречу. И в тот момент, когда Лена осознала, что её представления о любви были слишком идеализированными, она начала меняться. Она начала работать над собой, учась выражать свои чувства и ожидания более чётко, не возлагая на партнёра ответственность за своё счастье. Она поняла, что любовь – это не тот магический процесс, который «просто случается», а труд, в котором оба партнёра участвуют. И если один не готов работать над отношениями, они не смогут быть полноценными. Синдром принцессы – это не только ожидания от партнёра. Это

также убеждение, что мы должны быть «идеальными», что, чтобы быть любимыми, нам нужно быть безупречными. И вот здесь кроется ещё одна ловушка: нам кажется, что мы должны быть «принцессами», которые не делают ошибок, которые должны соответствовать всем стандартам красоты, поведения и успеха. Но мы забываем, что настоящая любовь – это принятие друга с теми недостатками, которые у нас есть, и понимание, что только с этим багажом можно построить что-то настоящее и крепкое. Наша задача – перестать ожидать от партнёра невозможного и начать работать над собой, изменяя те установки, которые делают нас несчастными. Любовь начинается с нас самих. И когда мы перестаём жить в мире идеализированных ожиданий, мы открываем дверь для настоящей, живой и глубокой любви.

Глава 4: Как научиться говорить «нет» без чувства вины

Сколько раз в жизни мы говорим «да», когда на самом деле хочется сказать «нет»? Сколько раз мы идём на компромиссы, ущемляя свои собственные интересы и желания, лишь бы не разочаровать окружающих? Мы привыкли ставить интересы других людей выше своих, думать, что если мы откажем, нас сочтут эгоистами или плохими людьми. Этот механизм – отказ от себя ради других – формируется в нас с детства и сопровождает нас на протяжении всей жизни, разрушая наши собственные границы и приводя к тому, что мы забываем о том, что нам действительно нужно. Я помню, как много лет назад я была на грани выгорания, но продолжала выполнять обязанности на работе и дома, игнорируя свои потребности. Вроде бы всё было нормально – друзья, работа, отношения – но внутри я ощущала пустоту, усталость и раздражение. Я боялась сказать «нет» своему начальнику, потому что думала, что он подумает, что я не ценю свою работу. Я боялась отказать друзьям, потому что мне казалось, что если я не буду помогать им, я стану плохой подругой. Я постоянно была в состоянии стресса, пытаюсь угодить всем, забывая о своих собственных нуждах. Моя подруга Катя, с которой мы часто обсуждали эти вопросы, была в похожей ситуации. Она работала в крупной компании и всегда выполняла все задания без отказа. Её начальник требовал от неё работать допоздна, даже когда у неё были личные планы. И она соглашалась. Муж Катерины тоже имел большие ожидания – она всегда была должна быть «идеальной» женой, заботливой матерью и, конечно же, успешной женщиной в карьере. Катя начала чувствовать, что её жизнь превращается в цепочку обязательств, и она стала терять себя. Она начала чувствовать, что её собственные желания уже не имеют значения. С каждым днём она чувствовала всё больше усталости и отчаяния. Как только она пыталась сказать «нет» своему мужу или начальнику, возникало чувство вины. И это чувство продолжало расти. Мы часто так живём, не осознавая, что это не нормальная ситуация. Почему нам так трудно сказать «нет»? Почему отказ от чего-то, что нам неудобно или неприятно, вызывает вину и страх быть осуждёнными? Ответ прост: мы боимся потерять любовь или одобрение, мы боимся показаться недостаточно хорошими. Нам кажется, что если мы не угождаем окружающим, нас не примут, нас не полюбят, нас отвергнут. Но так ли это на самом деле? На одном из сеансов терапии Катя осознала, что её беспокойство о том, что люди будут о ней плохо думать, если она откажется от чего-то, не имеет под собой реальных оснований. Она начала замечать, как часто её собственные чувства подавляются ради того, чтобы не обидеть других. И это становилось невыносимо. Катя поняла, что она не может продолжать жить в состоянии, где её собственные желания и потребности всегда идут на второй план. Она поняла, что её жизнь не должна быть вечным жертвоприношением ради других людей. Тогда она сделала важный шаг – она начала учиться говорить «нет». Но это «нет» было не агрессивным отказом, а честным и уважительным ответом, который выражал её собственные границы. Она начала объяснять людям, что её время ограничено, что у неё есть свои обязательства и потребности, и что она имеет право их отстаивать. Она научилась быть гибкой и деликатной в своих отказах, не чувствуя при этом вины. И, что самое удивительное, она заметила, что её отношения с людьми не только не ухудшились, но даже стали более честными и уважительными. Я тоже начала применять эти уроки в своей жизни. Я поняла, что говоря «нет» без чувства вины, я не теряю любовь и уважение. Напротив, я начинаю уважать себя и свои границы, и это становится основой для здоровых отношений с другими. Я начала отказываться от того, что меня истощает или не приносит удовлетворения. И, как ни странно, я стала чувствовать себя более счастливой и удовлетворённой, потому что стала честной с самой собой. Говорить «нет» без чувства вины – это не значит быть эгоистом или холодным человеком. Это значит

научиться ценить свои границы, уважать свои потребности и быть честным с собой и с окружающими. Это процесс, который требует времени и усилий, но он открывает путь к внутренней гармонии и настоящим, здоровым отношениям. Когда мы перестаем жить в угождении и начинаем уважать себя, мы начинаем строить более прочные и искренние связи с окружающими. И, что самое важное, мы начинаем по-настоящему любить себя, что является основой для любых отношений.

Глава 5: От зависимости к независимости: как вернуть себе контроль

Сложно представить себе, сколько людей живёт в состоянии эмоциональной зависимости, не осознавая этого. Мы часто путаем зависимость с любовью, уверены, что если мы заботимся о другом человеке, если мы находимся в постоянной близости с ним, это и есть настоящие отношения. Мы придаём этому значимость, забывая, что настоящая любовь не может быть построена на основе контроля или ожиданий. Это скорее дарение свободы, а не создание эмоциональной тирании. Вспоминаю свою подругу Олю, которая всё время была в поиске подтверждения своей ценности через отношения. Каждый её партнёр становился для неё почти чем-то вроде спасителя. Она искренне верила, что, если её любимый человек будет рядом, она обретёт внутренний баланс и гармонию. Однако, несмотря на все эти поиски, Оля не могла почувствовать себя по-настоящему счастливой. Когда отношения начинали угасать или возникали проблемы, она терялась. Страх потерять человека заставлял её подавлять свои собственные чувства и желания, чтобы удержать его. Когда она пришла ко мне однажды, она была на грани разрыва с очередным партнёром. Он не разделял её ожидания, и её это глубоко ранило. «Я не могу жить без него», – сказала она. «Я не могу быть сама». Я увидела, как её лицо и голос выражают настоящую внутреннюю боль. Но в тот момент я поняла: её страх был не столько связан с потерей конкретного человека, сколько с потерей самой себя. Оля настолько привязалась к своей роли «любящей и нуждающейся» женщине, что перестала осознавать, кто она сама, что ей нужно для счастья и как жить без зависимостей. Я долго думала о том, как помочь ей понять, что зависимость не имеет ничего общего с любовью. Чистая и здоровая любовь начинается с любви к себе. Мы не можем по-настоящему любить другого человека, если не научились любить себя. И, наоборот, если наша привязанность превращается в зависимость, то вместо настоящих отношений мы создаём просто «поглощение». Поддержка, забота и близость могут существовать только в контексте взаимной свободы, а не в клетке ожиданий и страха. Зависимость от партнёра часто возникает, когда мы находимся в поиске «отражения». Мы ищем в другом человеке то, чего нам не хватает в себе. Оля не могла быть сама собой, потому что не умела находить удовлетворение внутри себя. Она переживала моменты счастья и покоя, только когда её партнёр был рядом, только когда она могла быть для него нужной и важной. Но как только этот источник исчезал, наступала пустота, которую она пыталась заполнить через зависимость. Я предложила Оле попытаться взглянуть на себя в зеркале. Не как на женщину, которую кто-то любит, а как на личность, которую она сама любит. «Ты можешь быть счастливой без него», – сказала я. «Ты можешь чувствовать себя полноценной, не зависящей от внешнего подтверждения. Начни с того, чтобы поверить, что твоя ценность не измеряется тем, как тебя оценивают другие». Это было болезненно для неё, но постепенно она начала осознавать, что ей нужно научиться быть независимой – не в смысле одиночества, а в смысле внутренней свободы. Мы начали работать с Олей над тем, чтобы она научилась доверять себе и своим желаниям. Это был процесс долгих размышлений и перемен. Она начала заново открывать для себя свои увлечения, которые когда-то оставляла в стороне, перестала переживать, что её партнёр не всегда может удовлетворить её ожидания. Вместо того чтобы искать поддержки, она начала находить опору в себе. И в тот момент, когда она начала отпускать партнёра и свои ожидания от него, отношения стали более лёгкими и гармоничными. На своём пути Оля поняла важную вещь: независимость – это не про то, чтобы быть полностью изолированным, а про то, чтобы уметь сохранять свою личную целостность. Человек, который не зависит от мнения другого, может быть в отношениях, не теряя себя. Это значит, что она начала уважать свои собственные границы, не требуя от партнёра постоянного подтверждения своей ценности. Это

стало её внутренним освобождением. Точно так же мы все можем научиться возвращать себе контроль, перестав зависеть от других людей, их оценок и их поведения. Мы должны перестать искать свою ценность через другие личности, а научиться строить внутреннюю уверенность, которая будет незыблемой. Как только мы начнём действовать и жить на своих условиях, по своим правилам, мы сможем открыть настоящую свободу, которая станет основой здоровых и гармоничных отношений.

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.