

18+

Лилия Роуз

---

# **Разреш себе хотеть**

*Как женщине  
выйти из чужих  
ожиданий  
и начать жить  
для себя*

**Лилия Роуз**  
**Разрешите себе хотеть.**  
**Как женщине выйти**  
**из чужих ожиданий**  
**и начать жить для себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73163648](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73163648)  
ISBN 9785006899872*

**Аннотация**

Эта книга – для женщин, уставших жить по чужим правилам. «Разрешите себе хотеть» – честный и бережный разговор о желаниях, страхе осуждения, чувстве вины и привычке ставить себя на последнее место. Через живые истории и глубокие размышления автор помогает услышать свой внутренний голос, выйти из ловушки ожиданий и вернуть себе право жить для себя. Это путь к внутренней свободе, самопринятию и жизни, основанной не на «должна», а на «хочу».

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Сила женских желаний	8
Глава 2: Почему мы не слушаем себя	11
Глава 3: Страх не соответствовать ожиданиям	14
Глава 4: Женская уверенность: миф или реальность?	17
Глава 5: Самопринятие и принятие себя	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Разреши себе хотеть  
Как женщине выйти  
из чужих ожиданий  
и начать жить для себя**

**Лилия Роуз**

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0068-9987-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Жизнь, как и любые отношения, начинается с нас самих. И если мы не понимаем, чего хотим на самом деле, наши шаги неизбежно будут приводить нас к разочарованиям, внутренним конфликтам и бесконечным поискам чего-то, что всегда будет оставаться недостижимым. Мы часто обращаем внимание на желания других людей, их мечты и устремления, забывая при этом о своих собственных. Мы стремимся к тому, чтобы понравиться, соответствовать, угодить. Но что, если мы начнем спрашивать себя: что я на самом деле хочу? Какие мечты и цели лежат в основе моих самых глубоких желаний? И самое главное: почему я до сих пор не решаюсь воплотить их в реальность? Каждая женщина, стоящая на пороге перемен, сталкивается с моментом, когда она должна сделать выбор: оставаться в комфортной, но ограниченной зоне, или шагнуть в неизвестность, в мир, где ее желания становятся реальностью. Но что мешает нам сделать этот шаг? Чаще всего это страх. Страх не оправдать ожидания других, страх быть непонятым, страх, что наши желания могут оказаться не столь важными и достойными внимания. Мы ищем одобрения, мы боимся осуждения. И в этот момент забываем главное: наш путь начинается с нас самих, и именно от нас зависит, как мы будем двигаться дальше. Психология желаний – это не просто модное словосочетание.

Это ключевой момент, который определяет, как мы воспринимаем себя, как принимаем решения и как создаем свою жизнь. Желания, о которых мы забыли или которых боимся, могут стать источником силы, если мы научимся слушать себя, если перестанем зависеть от чужих мнений и оценок. Эта книга о том, как перестать жить в ожиданиях, как начать действовать и делать это с уверенностью, что наши желания – это не просто прихоти, а важная часть нашего внутреннего мира. Для большинства женщин желания становятся неосуществимыми мечтами, от которых они отказываются, принимая их за нечто второстепенное. Нам с детства внушают, что мы должны быть заботливыми, самоотверженными, что наши желания должны уступать место чужим потребностям. Но что, если все это не так? Что, если наша жизнь не должна быть посвящена исключительно удовлетворению чужих ожиданий? Что, если мы вправе взять на себя ответственность за собственное счастье и начать жить для себя? Эта книга поможет вам разобраться в том, что такое настоящие желания, почему они важны и как научиться доверять себе, несмотря на страхи и сомнения. Мы будем искать ответы на вопросы, которые могут беспокоить каждую женщину. Как понять, чего я на самом деле хочу? Как избавиться от чувства вины за свои потребности? Как перестать жить в ожиданиях других и начать жить для себя? Что сделать, чтобы мои мечты стали частью реальности, а не оставались бесконечным планом на будущее? Процесс самопознания –

это не всегда легкий путь. Но он необходим для того, чтобы по-настоящему стать собой, чтобы понять, что ты хочешь от жизни, и, самое главное, чтобы научиться получать это. В этом процессе мы перестаем быть пленниками чужих ожиданий и начинаем жить так, как хочется именно нам. Я надеюсь, что эта книга станет вашим первым шагом на пути к свободе от чужих мнений, к жизни, где ваши желания – это то, что определяет ваши шаги и вашу судьбу. Погрузитесь в эти страницы с открытым сердцем, не бойтесь задавать себе вопросы и искать ответы, даже если они будут непростыми. Потому что только так вы сможете найти путь, который приведет вас к подлинному счастью и гармонии.

# Глава 1: Сила женских желаний

Желания, которые мы не можем выразить вслух. Мечты, о которых стыдно говорить. И те потребности, которые мы скрываем от окружающих, а порой и от самих себя. Эти желания, как затмённые огоньки, тлеют в нашем внутреннем мире, не давая покоя, но оставаясь невидимыми для всех, кроме нас. И, несмотря на то что мы постоянно стремимся к внешним достижениям, к признанию, к успеху, иногда нам просто не хватает смелости признаться себе, чего мы действительно хотим от жизни. В детстве нам часто говорят: «Ты не можешь хотеть этого, потому что...» И вот эти «потому что» начинают скапливаться, словно камни в рюкзаке, который мы не можем сбросить. Мы учимся отказываться от своих желаний, отказываемся от их исполнения, потому что общество диктует свои правила, а близкие люди, в чьих глазах мы ищем подтверждение собственной ценности, часто не могут понять наших истинных стремлений. В итоге, желания становятся не просто неоправданными, а даже ненужными. Нам кажется, что то, чего мы хотим на самом деле, не имеет значения. Моя знакомая Оля, например, годами откладывала свою мечту стать художницей. С самого детства она была окружена людьми, которые говорили ей, что искусство – это не серьезно. Родители уверяли её, что нужно выбирать стабильную работу, которая обеспечит хо-

рошую жизнь. И вместо того чтобы рисовать, она выбрала карьеру бухгалтера. Долгие годы Оля чувствовала, что её жизнь не принадлежит ей, что она живет чужими мечтами. Постоянно поглощенная заботами о семье, работе и обязанности, она забывала, что она сама, как женщина, имеет право на свои желания. Но однажды, когда ей исполнилось 40 лет, она решила пересмотреть свою жизнь. Оля взяла пару дней отпуска, чтобы поехать в отпуск без мужа и детей. В каком-то уединенном месте она начала рисовать снова – для себя. С каждым мазком краски её внутренний мир раскрывался. Она почувствовала, как изнутри наполняется светом, как её душа, казалось бы, затмённая годами, начинает петь. Это было что-то очень личное, очень её. И только в тот момент, вернувшись домой, она поняла, что её настоящие желания были с ней всегда, но она их спрятала. Оля никогда не верила, что её мечты заслуживают быть осуществлёнными. Теперь, когда она вновь начала следовать своим желаниям, её жизнь стала гораздо более яркой и наполненной смыслом. Что случилось с Олей? Она освободила себя от множества «потому что» и позволила себе желать. И эти желания стали её силой. Она не ждала, чтобы кто-то одобрил её выбор. Она приняла свои потребности, позволив им быть. И это стало её истинной трансформацией. Желания, о которых мы часто не осмеливаемся говорить, на самом деле являются источником невероятной силы. Они показывают, кто мы есть на самом деле. Каждый раз, когда мы осмеливаемся их признать

и следовать им, мы приближаемся к своей настоящей сути. Женская психология, как никакая другая, учит нас тому, что наши желания – это не просто капризы, а важнейшая часть того, что делает нас живыми. Мы не должны прятать их. Мы должны учиться ими жить. И, возможно, именно это – первый шаг к истинной свободе и пониманию себя.

## Глава 2: Почему мы не слушаем себя

Иногда, сидя наедине с собой, в моменты тишины, когда кажется, что никто и ничто не отвлекает, мы вдруг понимаем, что давно перестали слышать собственные мысли. Мы начинаем чувствовать, что перестали быть в контакте с тем, что нам действительно нужно, с тем, что когда-то было важным. Как часто это бывает, когда мы теряемся в заботах о других людях, в желаниях угодить всем, но только не себе. Мы создаём себе идеальную картину жизни, основанную на множестве «должна», «нужно», «обязательно», и в этой картине вдруг оказываемся совершенно не собой. А потом, в какой-то момент, начинает возникать странное чувство пустоты. И даже если внешне кажется, что всё в порядке, внутри мы ощущаем нечто невыразимое – некую неосознаваемую утрату. Это происходит не потому, что наша жизнь не имеет смысла, а потому, что она, возможно, слишком сильно оторвана от наших истинных желаний и нужд. Мы забываем, что на самом деле хотим, что нам нужно для того, чтобы чувствовать себя счастливыми. Возьмём, к примеру, Анну. Она выросла в семье, где главное было угодить и соответствовать. С самого детства она слышала: «Будь хорошей девочкой», «Не будь эгоисткой», «Ты должна сделать так, чтобы всем было удобно». Эти фразы становились её внутренними убеждениями, словно неписанные правила жизни.

И, естественно, Анна росла с мыслями о том, что она должна угодить всем и везде: быть хорошей дочерью, хорошей женой, хорошей мамой. Она научилась не замечать свои желания, предпочитая ставить на первый план потребности других людей. И вот, став взрослой женщиной, она неожиданно осознала, что её жизнь совершенно не соответствует тому, чего она на самом деле хотела. Она проводила дни в заботах о других, но сама чувствовала себя совершенно опустошенной. Взгляд в зеркало не давал ответа на вопрос, кто она на самом деле. Вся её жизнь была заполнена действиями, навязанными внешними обстоятельствами, а не внутренними стремлениями. Она не могла понять, чего она на самом деле хочет. Её желания стали настолько подавленными, что их было трудно различить среди ежедневных обязанностей и рутинных дел. Часто мы сами отказываемся от того, что хотим, думая, что так будет проще, так будет легче. Ведь так или иначе нас научили: для того, чтобы быть хорошими, для того чтобы быть нужными, нам нужно отказаться от своих личных желаний, следовать за чужими мечтами. Мы забываем, что не всегда нужно быть хорошими для всех. Мы забываем, что имеем право на свои собственные мечты, на свои собственные желания, не зависящие от чужих мнений. И этот отказ от самого себя – это не просто мелкие ошибки, это становится частью нашей жизни, нашей внутренней дисгармонии. Но вот однажды, когда женщина, уставшая от бесконечных усилий угодить всем, решает остановиться, задать

себе вопросы и прислушаться, она может обнаружить, что её желание было где-то рядом, спрятанное, под многими слоями обязанностей и ожиданий. Это желание может быть простым, как возможность поехать в место, о котором давно мечтала, или начать заниматься тем, что приносит радость. Но чтобы услышать эти желания, нужно дать себе разрешение на то, чтобы быть собой, и позволить себе перестать угождать всем и каждому. Анна не сразу поняла, что ей нужно. Но со временем, приглядываясь к своим настоящим ощущениям, она начала чувствовать, что ей необходимо вернуться к искусству, которое она так любила в юности. Признав свои истинные потребности, она смогла научиться слушать себя. И это стало её первым шагом к восстановлению внутренней гармонии. Так происходит с каждым из нас. Мы теряем связь с собой, когда перестаём слушать свои желания. Когда мы отказываемся от них ради внешних факторов, ради тех образов и моделей, которые нам навязывают. И так, незаметно для себя, мы теряем то самое внутреннее «я», которое когда-то было полным и живым. Но стоит лишь немного остановиться, услышать себя, и мы обнаруживаем, что желания, которые казались утраченными, на самом деле всегда были рядом. Главное – начать их слушать.

## **Глава 3: Страх не соответствовать ожиданиям**

Страх быть недостаточно хорошей – это невидимая цепь, которая сковывает нас, заставляя двигаться по жизни, как по заранее заданному маршруту, с постоянной тревогой, что мы где-то ошибёмся. Этот страх живет в каждой женщине, даже если она не осознает его, даже если внешне она выглядит уверенной и успешной. Он лежит в основе тех самых «должна», «обязательно», «нужно», что звучат в нашей голове каждый день и заставляют нас двигаться в сторону чужих ожиданий, а не своих собственных желаний. Иногда этот страх настолько проникает в нашу жизнь, что мы уже не можем отличить свои потребности от чужих. Мы стремимся быть хорошими дочерьми, женами, матерями, коллегами, соседями, а в этом стремлении теряем связь с тем, что важно именно для нас. Мы не понимаем, что для того, чтобы быть по-настоящему счастливыми, нам нужно быть честными с собой, а не только с теми, кто нас окружает. Я помню разговор с Екатериной, женщиной, которая посвятила всю свою жизнь семейным обязанностям. Екатерина была идеальной женой, отличной матерью, хорошим другом для всех, кто её окружал. Но однажды она призналась мне, что чувствует себя совершенно опустошенной. Она постоянно заботилась о других, но не помнила, когда в последний раз зани-

малась чем-то для себя. Ее жизнь была расписана по часам: работа, дети, муж, домашние дела – и всё это не оставляло места для личных желаний. Она боялась, что если посвятит хотя бы час себе, её семья воспримет это как предательство. Страх того, что она не оправдает ожиданий, не позволял ей услышать свои настоящие желания. Мы часто думаем, что если не будем следовать чужим стандартам, то не будем любимы, не будем приняты. Женщина, стремящаяся угодить всем и везде, часто забывает, что её ценность не заключается в выполнении чужих требований. Мы не можем постоянно носить маску «идеальной» личности, потому что эта маска сковывает нас, лишая возможности быть настоящими. Страх того, что нас не примут такими, какие мы есть, парализует, создавая ещё больше внутренних конфликтов. Мы так привыкаем к чужим ожиданиям, что перестаем замечать собственные, забываем, что и для нас должны быть созданы условия для счастья. Как только Екатерина поняла, что её счастье не зависит от того, как её воспринимает окружающий мир, она начала делать первые шаги в сторону себя. Она позволила себе один вечер в неделю посвящать только себе: она стала ходить на йогу, читать книги, которые ей нравились, и даже время от времени встречаться с подругами. Этот небольшой акт заботы о себе стал для неё настоящим открытием. Постепенно Екатерина начала осознавать, что она достойна того, чтобы жить для себя, а не только для других. Этот процесс не был быстрым, но он стал поворотным мо-

ментом в её жизни. Многие из нас переживают, что, следуя своим желаниям, мы окажемся недостаточно хорошими для окружающих. Страх не соответствовать чужим ожиданиям парализует нас и заставляет скрывать свою подлинную сущность. Но на самом деле, когда мы начинаем жить в согласии с собой, это создаёт пространство для подлинных отношений, для того, чтобы другие люди начали видеть нас такими, какие мы есть на самом деле. Мы становимся не идеальными, а настоящими, и это самое важное. Каждая женщина имеет право быть собой. Каждая женщина заслуживает того, чтобы её желания и мечты имели значение, и чтобы она могла смело идти в сторону своих собственных целей. Отказ от чужих ожиданий и принятие своих желаний – это процесс освобождения, который требует смелости. Но эта смелость даёт свободу и позволяет наконец-то жить в соответствии с тем, что действительно важно для нас.

## Глава 4: Женская уверенность: миф или реальность?

Женская уверенность – это то, что кажется многим чем-то недостижимым или, наоборот, чем-то легким и поверхностным. Мы часто слышим, что нужно быть уверенной, чтобы добиться успеха, но что на самом деле стоит за этим словом? Уверенность не появляется по щелчку пальцев, не является следствием внешних достижений или похвалы со стороны других. Уверенность – это, прежде всего, внутренняя работа, которая требует времени, терпения и принятия самого себя в полной мере. Когда я общалась с Натальей, женщиной в возрасте около тридцати лет, она поделилась, что всю свою жизнь страдала от отсутствия уверенности в себе. Наталья выросла в семье, где оценивались исключительно успехи и достижения. Она всегда ощущала, что должна быть лучшей, что ей нужно доказать свою ценность. И вот, несмотря на свою профессиональную карьеру, хорошую семью и успехи в жизни, Наталья чувствовала пустоту внутри. Она часто задавалась вопросом: почему я не могу быть уверенной в себе, даже если все вокруг подтверждают, что я успешна? Почему я боюсь сделать шаг в сторону чего-то нового, когда все обстоятельства говорят, что я готова к этому? Её история не уникальна, хотя на первый взгляд кажется парадоксальной. Множество женщин испытывают схожие чув-

ства, оказываясь в ловушке внешнего успеха и внутренней неуверенности. И причина заключается не в недостатке достижений, а в том, что мы часто привязываем свою уверенность к внешним критериям. Мы начинаем думать, что уверенность – это результат внешнего одобрения, успехов, материальных благ и общественного признания. Однако на самом деле уверенность – это внутреннее состояние, которое возникает, когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, несмотря на внешние обстоятельства. Однажды Наталья поняла, что её страх и неуверенность не связаны с тем, что она делает или как её воспринимают другие. Это было связано с тем, как она сама воспринимает себя, как она относится к своим чувствам и желаниям. Уверенность – это принятие себя во всей полноте, это способность смотреть в зеркало и видеть не идеальную, а настоящую женщину. Уверенность приходит тогда, когда мы перестаем жить в ожиданиях других людей и начинаем слушать свой внутренний голос. Этот процесс был долгим для Натальи. Она начала работать с собой, задавать себе вопросы, искать свои настоящие желания. И постепенно она начала замечать, как её восприятие себя меняется. Внутреннее принятие себя привело к тому, что она стала более уверенной в своей профессии, в отношениях с окружающими, а главное – в том, что она может делать выбор в своей жизни, не зависящий от мнений окружающих. Но что делает женскую уверенность мифом для многих? Почему, несмотря на внешнюю уверенность, внутри все рав-

но остаются сомнения? Ответ кроется в том, что мы часто путаем уверенность с самовлюбленностью или с желанием понравиться всем. Истинная уверенность не требует доказательств. Она не нуждается в восхищении со стороны других людей, она не строится на признаниях и внешних успехах. Истинная уверенность – это внутренняя гармония, это осознание своей ценности независимо от того, что происходит вокруг. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя уверенной. Это не были моменты, когда вам кто-то что-то похвалил, или когда ваши достижения были признаны. Это были те моменты, когда вы поступали так, как чувствовали, когда делали то, что вам действительно важно, несмотря на все внешние факторы. Уверенность приходит, когда вы перестаете искать её вовне и начинаете искать её внутри. Когда вы не боитесь быть собой, не боитесь следовать своим желаниям, несмотря на страх осуждения. Женская уверенность – это миф для тех, кто пытается достичь её через признание и внешние признаки успеха. Но для тех, кто готов принять себя, уверенность становится реальностью, которая сопровождает нас на пути к настоящему счастью и внутренней гармонии.

## Глава 5: Самопринятие и принятие себя

Каждая женщина, стоящая на пороге перемен, в какой-то момент задумывается: кто она на самом деле? И часто этот вопрос приводит к смятению. Мы привыкли смотреть на себя через призму ожиданий, чужих мнений и социальных стандартов, и вдруг, столкнувшись с собой, видим незнакомое лицо. Мы забыли, что быть собой – это не значит соответствовать чужим идеалам, это не значит подстраиваться под чужие представления о том, какой мы должны быть. Это значит принять все свои недостатки, странности, чувства, переживания и не стремиться к тому, чтобы быть кем-то другим. Я помню разговор с Татьяной, женщиной средних лет, которая работала в корпоративном секторе и всю свою жизнь строила на достижениях. Она гордилась своей карьерой, успехами в работе и организаторскими способностями. Но однажды, после долгих лет гонки за признанием, Татьяна осознала, что она потеряла себя. В какой-то момент её жизнь стала механической: она ходила на работу, решала проблемы, помогала другим, но чувствовала, что она не живет. Её сердце не откликалось на вещи, которые раньше приносили радость. Она начала задаваться вопросом, кто она на самом деле, за пределами своей профессиональной роли. Оказавшись наедине с собой, Татьяна обнаружила, что ей трудно

даже представить, чего она действительно хочет. В её жизни не было места для её собственных желаний и мечт. Всё внимание было сосредоточено на том, чтобы оправдать ожидания других. Она осознавала, что, возможно, она не была собой в этой роли, что её внутренний мир был заблокирован из-за стремления угодить. Татьяна поняла, что её жизнь не была гармоничной, потому что она не принимала свою внутреннюю часть – ту, которая могла бы быть несовершенной, неидеальной, но по-настоящему живой. Принятие себя не приходит сразу. Оно требует долгого процесса осознания и самовдохновения. Это не связано с тем, чтобы просто «полюбить себя» в общепринятом смысле. Это гораздо более глубокий процесс, который включает в себя принятие своих слабостей, страхов, сомнений и несовершенств. Это процесс, который начинается с того, что мы перестаем критиковать себя за ошибки и становимся более терпимыми к своему несовершенству. Самопринятие – это не означение «сдаваться» или «быть довольным текущим состоянием», это готовность быть честной с собой и двигаться вперед, несмотря на все, что скрывается в нашем внутреннем мире. Время, которое Татьяна посвятила размышлениям о себе, стало решающим моментом в её жизни. Она начала уделять внимание своим настоящим желаниям и интересам. Она стала ходить на курсы по живописи, которые всегда хотела пройти, но не могла найти на это времени. Она начала по-новому смотреть на свою работу, осознавая, что важнее всего –

не внешняя признательность, а то, что она делает это с радостью и внутренним удовлетворением. Она освободила себя от многих ограничений и позволила себе быть такой, какая она есть. Постепенно, шаг за шагом, Татьяна возвращала себе ту женщину, которой она была до того, как на неё накладывались чуждые ожидания. Самопринятие не означает, что мы должны игнорировать свои слабости и ошибки, наоборот, оно предполагает их принятие. Важно научиться не заикливаться на своих недостатках, а взглянуть на них как на часть своего пути. Мы не можем быть идеальными, но можем быть настоящими. И именно в этом заключается сила самопринятия: в умении быть собой, несмотря на все внутренние барьеры и ограничения, которые мы себе сами создаём. Это принятие своего пути, своей истории, своих неудач и достижений. Это освобождение от необходимости быть кем-то, кем мы не являемся. Мы можем быть женщинами с ошибками, с переживаниями, с сомнениями – и это нормально. Самопринятие даёт нам возможность не прятаться за маской, а жить в согласии с собой, позволять себе расти и меняться. Потому что только тогда, когда мы принимаем себя, мы можем начать по-настоящему двигаться вперед.

# 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.