



Луиса Хьюз

**Мужчина
не уходит
от женщины,
которая
выбрала себя**

Луиса Хьюз
Мужчина не уходит
от женщины, которая
выбрала себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73172983

ISBN 9785006902442

Аннотация

Эта книга – о женской самооценности, внутренней силе и отношениях без страха потери. О том, как выйти из токсичных сценариев, научиться любить и уважать себя, выстроить границы и перестать зависеть от чужого выбора. Это путь к зрелой любви, где женщина остаётся собой и больше не боится быть одной.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Путеводитель по женской самооценности	7
Глава 2: От абьюза к свободе: путь восстановления	10
Глава 3: Женская энергия: как восстановить силы и уверенность?	14
Глава 4: Сила границ: как научиться говорить «нет»?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мужчина не уходит от женщины, которая выбрала себя

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0244-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Много женщин, несмотря на свою независимость и успех в карьере, ежедневно сталкиваются с невидимой борьбой внутри себя. Ощущение, что ты не заслуживаешь любви, что недостаточно хороша для того, чтобы быть по-настоящему счастливой, становится тяжким грузом. Внешне все может казаться идеальным: есть друзья, семья, карьерные достижения, но внутри – пустота и одиночество. Как часто женщины начинают искать счастье и признание в отношениях с мужчинами, в стремлении угодить и быть нужными. Но что происходит, когда мужчина уходит? Когда отношения разрушаются, или когда, несмотря на все усилия, они не приносят желаемого? Разочарование, боль, чувство ненужности – знакомые чувства? В этой книге мы разберемся, как полюбить себя настолько сильно, чтобы не бояться остаться одной, чтобы больше не зависеть от чужих решений и мнений. Мы откроем для себя ключи, которые позволяют выйти из тени прошлого и начать жить не ради кого-то, а ради себя. Любовь к себе – это не просто красивое слово или модное течение. Это фундамент, на котором строятся все остальные отношения в жизни. И, к сожалению, многим женщинам приходится проходить через трудные и порой болезненные уроки, чтобы понять эту истину. Но каждый шаг на этом пути, каждое открытие внутренней силы, как кирпичик, строит ту

личность, которая готова принимать любовь и счастье, не искалеченная зависимостью от внешнего мира. Может быть, ты уже пережила боль разрыва. Может быть, ты долго искала в себе силы для того, чтобы отпустить его, чтобы освободиться от токсичных отношений. Но теперь пришло время узнать: кто ты есть на самом деле, без чужих ожиданий, без того, что навязано извне. Пришло время найти свою истинную ценность и понять, что твоя самооценка не зависит от того, что о тебе думают другие. Ты не должна быть идеальной. Ты не обязана быть «непробиваемой». Твоя сила заключается в твоей уязвимости, в твоей готовности быть собой, в твоём праве на ошибку и право на счастье. В этой книге мы будем шаг за шагом открывать важнейшие принципы, которые помогут тебе восстановить внутреннее равновесие, научиться уважать и ценить себя, а главное – строить здоровые и гармоничные отношения, основанные на истинной любви, а не на страхе одиночества. Здесь нет магических рецептов, нет быстрых решений. Есть только твоя готовность измениться, изменить свой взгляд на себя и на то, как ты видишь свои отношения с миром и мужчинами. Ты не одна. Мы все прошли этот путь, и я уверена, что ты сможешь пройти его с достоинством. Верь в себя. Эта книга поможет тебе начать путь к внутренней гармонии, которая станет твоим верным союзником в любых обстоятельствах. Ты готова? Тогда давай начнем.

Глава 1: Путеводитель по женской самооценности

Каждая женщина, сталкиваясь с трудными моментами в жизни, невольно задается вопросом: «Почему я не могу быть довольна собой?» Вроде бы все есть – карьера, друзья, интересные занятия. Но внутри все равно остается пустота. Трудно объяснить, но это чувство знакомо почти каждой из нас. Мы живем в мире, где постоянное сравнение с другими становится нормой. Социальные сети, фильмы, книги – все это рисует нам картину идеальной жизни, идеального тела, идеальных отношений. А что, если все эти образы – иллюзия? Что, если наша собственная самооценка не зависит от того, как нас оценивают другие? И вот, сидя в тишине, обдумывая свою жизнь, вдруг понимаешь, что большая часть боли и неуверенности исходит именно от внутреннего сомнения: «Я не достаточно хороша». Но откуда оно берется? Почему женщины так часто теряются в поисках своего места, привязывая свою ценность к чужому мнению или внешним признакам успеха? Вспоминаю свою подругу Олю, которая долгое время не могла освободиться от мысли, что она должна быть такой, как все. Она подбирала себе не тех мужчин, соглашалась на отношения, которые явно ее не устраивали, потому что думала, что заслуживает только

этого. Она боялась одиночества, считала, что если останется одна, то все потеряет. Но однажды, после болезненного разрыва с очередным мужчиной, который не ценил ее, она начала пересматривать свою жизнь. Она осознала, что ее самооценку не зависит от того, сколько внимания она получит от окружающих, а от того, как она будет относиться к себе. Это был переломный момент: когда Оля осознала, что настоящая любовь начинается внутри. Только тогда она смогла начать восстанавливаться. Суть самооценки заключается не в том, чтобы ждать внешних подтверждений своей значимости. Это не комплименты от мужчин, не похвала от коллег, не лайки на фото. Самоценность – это принятие себя, это умение признать свои достоинства и недостатки, не оценивая себя за ошибки и неудачи. Это готовность быть честной с собой, даже если окружающий мир этого не понимает. Ведь именно тогда, когда мы перестаем искать одобрения извне, мы начинаем становиться сильными и независимыми. Когда я сама начала работать над собой, первое, что мне пришлось понять, это то, что любовь к себе – это не просто слова. Это активная работа, ежедневное принятие и самоподдержка. Важный момент: это не значит, что я должна быть идеальной или стремиться к идеалу. Это значит, что я имею право быть несовершенной и при этом любить себя. Этот процесс потребовал много времени и усилий, но со временем я научилась слушать себя, доверять своим желаниям и быть честной с собой. Самоценность – это фундамент,

на котором строятся все остальные аспекты нашей жизни. Мы не можем построить прочные отношения с другими, если не научимся сначала уважать и ценить себя. Мы не сможем быть счастливыми в отношениях, если не поймем, что заслуживаем только тех людей, которые видят и ценят нашу уникальность. Если ты чувствуешь, что сейчас ты не на том пути, если твоя жизнь кажется хаотичной и беспорядочной, возможно, пришло время остановиться и задуматься. Твоя ценность не определяется тем, что о тебе думают другие. Ты не обязана быть чьей-то мечтой. Ты сама можешь стать своей мечтой. И в этом процессе нет ничего постыдного, наоборот – это путь к настоящей внутренней силе, к гармонии и свободе. Путь, который открывает для тебя новые возможности и перспективы. Так давай же вместе сделаем первый шаг в этом путешествии. Начни с того, чтобы понять: ты уже заслуживаешь любви и уважения. Твоя ценность не зависит от внешних обстоятельств или чужих взглядов. Ты уникальна, и это – твоя сила.

Глава 2: От абьюза к свободе: путь восстановления

Многие женщины, пережившие абьюзивные отношения, часто чувствуют, что их жизнь делится на две части: до и после. До – это был человек, который когда-то верил в себя, любил и надеялся на лучшее. А после – неуверенность, боль и ощущение пустоты. Часто даже те, кто выходит из таких отношений, не могут сразу освободиться от их тяжести. Даже если физически они уже не рядом с этим человеком, эмоционально и психически они могут оставаться в ловушке. И этот момент, когда наконец осознаешь, что отношения были токсичными и абьюзивными, – это не просто разворот, это целая трансформация, которая требует внутренней работы, осознания и глубокой перемены. Вспоминаю историю своей знакомой Ксении. Она долго не могла понять, что происходило с ней в ее предыдущих отношениях. Он – ее партнер – был той самой «оберткой» идеала. Она искала в нем поддержку, а он использовал ее страхи, чтобы манипулировать ею, чтобы она чувствовала себя маленькой и беспомощной. С каждым годом эти отношения становились все более изнуряющими. Ксения все чаще замечала, что теряет уверенность в себе, что перестала ощущать радость жизни. Она начала думать, что сама виновата в том, что с ней происходило,

и что никто не будет любить ее такой, какой она есть. С каждым словом, каждым унижением, каждое обещание «поменяться» становилось все более пустым. Однажды она пришла домой и, посмотрев в зеркало, поняла, что совсем перестала узнавать себя. Она была женщиной, потерявшей свою душу, свою ценность. Тогда Ксения сделала шаг. Это было нелегко. Боль разрыва была невыносимой, но она осознала, что единственный способ вернуть себе жизнь – это оставить все позади. Процесс восстановления после абьюзивных отношений – это не просто отказ от общения с этим человеком, это целая перезагрузка внутреннего мира. Это трудный путь через боль, сомнения и страхи. Когда ты выходишь из таких отношений, ты начинаешь заново учиться доверять себе. Ты начинаешь понимать, что твоя ценность не зависит от того, что о тебе думает другой человек. Этот путь требует времени и терпения, но важно помнить, что шаг за шагом ты восстанавливаешь свою личную силу и независимость. Первым шагом на этом пути является принятие того, что произошло. Не стоит винить себя за то, что оказалась в таких отношениях. Женщины, оказавшиеся в отношениях с абьюзером, часто попадают туда не по своей воле, а потому что начинают терять свою самооценку и доверие к собственным чувствам. Это не их вина. Но для того чтобы исцелиться, важно осознать, что ты не обязана продолжать страдать. Тебе не нужно снова подвергать себя тому же разрушению. Важным шагом на пути к свободе становится признание сво-

ей боли, но не застревание в ней. Когда ты наконец говоришь себе: «Да, мне больно. Да, я пережила ужас, но я готова двигаться дальше», ты начинаешь отпускать. Процесс восстановления – это путь не только к исцелению, но и к пониманию самой себя. Что ты хочешь от жизни, как ты хочешь жить, кем ты хочешь быть? Это время, когда ты начинаешь учить себя любить и уважать, несмотря на все ошибки прошлого. Ты учишься не бояться быть собой, не прятаться за чужими ожиданиями и нуждами. Один из самых важных уроков, который я усвоила на этом пути, заключается в том, что свобода – это не просто отсутствие абьюзера рядом, это способность быть самой собой, быть в мире с собой и принимать свою истинную сущность. Ксения, спустя несколько месяцев работы с психологом и внутренних осознаний, начала строить новую жизнь. Она поняла, что ее счастье не зависит от того, что кто-то делает или говорит о ней. Она вернулась к своему хобби, начала новые проекты и в какой-то момент даже встретила человека, который действительно ценил ее. Но, что важнее, она научилась ценить себя. Если ты пережила такие отношения, не стоит стыдиться своей боли. Это нормальный процесс исцеления, и ты имеешь право на свою боль, но ты также имеешь право и на свое счастье. Важно помнить: ты сильна. Даже если сейчас ты чувствуешь себя разрушенной, помни, что каждый день, каждый шаг вперед – это шаг к твоей внутренней свободе. Не бойся себя, не бойся своей силы. Ты заслуживаешь уважения, ты заслуживаешь

любви, и ты сама должна быть первой, кто это осознает.

Глава 3: Женская энергия: как восстановить силы и уверенность?

Женская энергия – это не просто абстрактное понятие, это мощная сила, которая двигает женщину в жизни, заставляет ее стремиться к новым вершинам, быть открытой для мира и для любви. Но что происходит, когда эта энергия угасает? Когда жизнь становится однообразной, наполненной рутиной, когда внутреннее ощущение силы исчезает, а взамен приходит усталость и апатия? Мы все проходим через такие периоды, когда кажется, что нет силы двигаться дальше, нет вдохновения и даже желания встать с постели. И часто это происходит не потому, что мы не хотим или не можем, а потому что наши ресурсы исчерпаны, а энергия растворяется в постоянных ожиданиях и нуждах других людей. Моя знакомая Ирина, например, в какой-то момент жизни пережила такой кризис. Она всегда была энергичной, целеустремленной женщиной, которая занимала высокую должность в успешной компании, строила отношения и не забывала о себе. Но однажды она осознала, что ее энергия исчезла. Она больше не чувствовала радости от работы, не находила радости в личной жизни, а ее увлечения были забыты. Ирина поняла, что она потеряла себя, увязнув в заботах о других: о коллегах, о семье, о мужчине, который, несмотря

на все ее усилия, продолжал дистанцироваться. Она начала чувствовать, что не имеет права на отдых, что ее роль – это постоянно давать, служить, помогать. Но кто будет заботиться о ней? Этот момент осознания стал для Ирины поворотным. Она поняла, что ее женская энергия иссякла, и нужно что-то менять, чтобы восстановить внутреннюю гармонию. В этом процессе очень важно не бояться отпускать и пересматривать свои привычки. Женская энергия – это не безграничная сила, она требует заботы, уважения и внимания к себе. Мы часто воспринимаем себя как источник для других, забывая, что только когда мы наполняем себя изнутри, мы можем давать другим. Я помню, как я сама начинала восстанавливать свою энергию после нескольких трудных лет, когда я почти потеряла связь с самой собой. Я начала с того, что поставила себе вопрос: «Что я люблю?» Этот вопрос, казалось бы, такой простой, но в нем скрыта целая сила. Я заметила, что все мое время уходило на других людей, на работу, на обязательства. Я больше не чувствовала себя живой, и, что самое страшное, я перестала понимать, кто я есть. Восстановление началось с того, чтобы вернуться к своим увлечениям, с которых я когда-то начала. Я вернулась к рисованию, которое всегда было для меня источником вдохновения и радости. Я снова начала гулять по паркам, вдыхая свежий воздух, без суеты и напряжения, просто наслаждаясь моментом. Я стала слушать свою интуицию и позволять себе быть уязвимой, позволять себе отдыхать и не чувство-

вать вины за то, что я не работаю 24 часа в сутки. Важно понять, что женская энергия не заключается только в том, чтобы быть «идеальной» или «успешной» в глазах общества. Это не о том, чтобы угодить всем. Это о том, чтобы быть в гармонии с собой, понимать свои потребности и давать себе пространство для отдыха и восстановления. Мы не роботы, которые могут работать без остановки. Мы женщины, и наша сила заключается не в том, чтобы не знать усталости, а в том, чтобы позволить себе время для восстановления, чтобы затем возвращаться к жизни с новым вдохновением и силой. Этот процесс восстановления требует терпения. Ирина, как и я, научилась находить баланс. Она стала выделять время для себя, перестала «отдавать себя» без остатка. Она поняла, что ее энергия – это драгоценный ресурс, который нужно беречь. И с каждым днем она все больше чувствовала, как возвращается к себе, как восстанавливает ту силу, которая когда-то казалась утерянной. Женская энергия – это способность чувствовать себя живой, любить жизнь и получать от нее радость. Но для этого необходимо не забывать о себе, заботиться о своем внутреннем состоянии и отдыхать, когда это необходимо. Каждая из нас может пройти через этот путь восстановления. Это не мгновенная трансформация, и не всегда будет легко. Но именно в этом процессе мы обретаем настоящую силу – силу, которая исходит от нас самих, от любви к себе, от способности восстанавливать свою энергию и уверенность, независимо от внешних

обстоятельств.

Глава 4: Сила границ: как научиться говорить «нет»?

Сколько раз в своей жизни ты чувствовала, что делаешь что-то не потому, что хочешь, а потому что боишься отказать? Сколько раз ты соглашалась на просьбы, которые выводили тебя из зоны комфорта, не задавая себе вопрос: «А что я чувствую по этому поводу?» Для многих женщин слово «нет» – это не просто отказ, это, по сути, акт восстания, нарушение неких невидимых, но мощных социальных и семейных ожиданий. Нам с детства прививают, что быть хорошей девочкой значит всегда угождать другим, что, если ты скажешь «нет», ты будешь осуждена или не любимая. Но на самом деле, способность говорить «нет» – это не признак жестокости или эгоизма, это проявление уважения к себе и своей жизни. Я помню, как однажды на работе, будучи ещё молодой специалисткой, я снова и снова соглашалась на дополнительные проекты, хотя прекрасно знала, что они сильно перегружают меня и отнимают силы. Мой начальник просил меня сделать еще одну работу, и хотя я чувствовала усталость, я не могла сказать «нет». Я боялась, что если откажусь, меня будут считать некомпетентной или ленивой. Постепенно я оказалась на грани выгорания, не имея времени на отдых, на общение с близкими и даже на себя. И вот,

в один момент я осознала, что это не просто неправильно, это разрушает меня изнутри. Когда я наконец решилась сказать «нет», я почувствовала, как будто сняла с плеч тяжеленный груз. Я поняла, что отказ – это не только право, это необходимость для сохранения своего психоэмоционального состояния и своей самооценности. Но, как оказалось, научиться говорить «нет» не так легко. Я столкнулась с внутренним конфликтом: страхом быть осужденной, страхом не угодить, страхом потерять уважение. Но со временем я поняла одну важную вещь: если я не научусь говорить «нет» людям, которые нарушают мои границы, я потеряю самое ценное – свою собственную идентичность и душевное равновесие. Процесс установления личных границ требует работы. Границы – это не только физические, но и эмоциональные ограничения, которые мы устанавливаем для защиты своего внутреннего мира. Это понимание того, что мы имеем право на свои чувства, на свое время, на свои нужды. Как и любой другой процесс, работа с границами начинается с осознания. Когда мы понимаем, что наша ценность не определяется тем, что о нас думают другие, мы начинаем уважать себя и свои границы. Мы начинаем понимать, что слово «нет» не делает нас плохими или неприступными, оно просто показывает, что мы заботимся о своем душевном здоровье. Возьмем, к примеру, ситуацию, которую пережила моя подруга Ольга. Она всегда была тем человеком, на которого можно было полагаться. Она работала на нескольких проектах одновременно, всегда

поддерживала своих друзей и семью, но в какой-то момент начала замечать, что она физически и эмоционально истощена. В отношениях с партнером она ощущала, что ее потребности игнорируются, а друзья продолжали просить о помощи, не думая о том, как это влияет на Олю. Она жаловалась, что находит себя в состоянии постоянного стресса, но не знала, как выйти из этого замкнутого круга. И тогда она сделала то, что казалось невозможным для нее в тот момент – она начала учиться говорить «нет». Сначала она отказывала в маленьких просьбах, а затем и в более крупных. К ее удивлению, люди не стали относиться к ней хуже. Напротив, они начали уважать ее больше, а она сама почувствовала, как возвращается контроль над своей жизнью. Это был долгий процесс, наполненный сомнениями, но в конце концов Оля поняла, что она обязана себе ставить свои границы, иначе все остальное – работа, отношения, друзья – потеряет смысл. Когда ты говоришь «нет», ты не только защищаешь себя, но и открываешь пространство для того, чтобы сказать «да» тому, что тебе действительно важно. Границы – это не стены, это мосты, которые позволяют тебе быть собой и жить в согласии с собственными ценностями. Это отказ от того, что не служит твоему благополучию, и принятие того, что действительно имеет значение. Границы – это выражение любви к себе, это признание того, что ты заслуживаешь уважения, покоя и пространства для личного роста. И в этом процессе важно помнить, что ты не обязана

угождать всем. Ты – главное в своей жизни, и твоё «нет» – это не отказ от людей, а утверждение своей ценности. Так, научившись говорить «нет», мы открываем двери для жизни, в которой у нас есть место для себя, для своих истинных желаний и для того, чтобы быть в гармонии с теми, кто уважает нас такими, какие мы есть.

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.