

18+

Луиса Хьюз

**Хватит
любить
ценой себя**

Луиса Хьюз

Хватит любить ценой себя

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173011
ISBN 9785006902541*

Аннотация

Эта книга – путь женщины из зависимости к внутренней свободе. Через честные размышления, реальные истории и глубокую психологическую работу она помогает вернуть самооценку, выстроить границы, пережить разрыв и научиться быть счастливой без опоры на другого. Книга о силе, которая всегда была внутри вас.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Освобождение начинается с себя	8
Глава 2: Устала от жертвенности? Время вернуться к себе	11
Глава 3: Эмоциональная незрелость и её последствия	15
Глава 4: Признаки токсичных отношений	19
Глава 5: Пережить разрыв и научиться отпускать	23
Глава 6: Возвращение к себе: что значит быть женщиной для себя?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Хватит любить ценой себя

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0254-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы часто оказываемся в отношениях, которые начинаются с обещаний, светлых надежд и мечт. Но спустя время находим себя в ловушке, из которой, кажется, нет выхода. Мы теряем себя, свои ценности, свои мечты, свои желания. Мы начинаем чувствовать, что больше не знаем, кто мы, что нам нужно и чего мы хотим. Мы чувствуем, как утрачивается наша сила и уверенность, и всё, что остаётся – это пустота, которая нарастает с каждым днём.

Когда-то мы верили, что любовь исцеляет, что отношения делают нас целыми и счастливыми. Но со временем начинаем осознавать, что зависимость от другого человека, даже если этот человек когда-то был нам дорог, не только не приносит счастья, но и лишает нас самого важного – свободы. Освобождение от этой зависимости – это путь, полный боли, но и огромных возможностей для личностного роста. Это путь, который позволяет вернуть себе силу, уверенность, радость и, самое главное, любовь к себе.

Многие из нас так или иначе сталкивались с отношениями, в которых мы теряли себя. Мы отдавали всю свою энергию, время, внимание, в то время как часть нас постепенно исчезала, растворяясь в другом человеке. Но правда в том, что, пока мы не научимся быть счастливыми сами по себе, мы никогда не будем способны построить здоровые и гармо-

нические отношения с другим. Ведь только внутренне свободная и сильная женщина способна создать отношения, основанные на взаимном уважении и любви, а не на страхе и зависимости.

Цель этой книги — помочь вам понять, что настоящее освобождение начинается с признания своей внутренней силы, с осознания того, что вы достойны счастья и любви без каких-либо условий. Это не книга о том, как оставить мужчину, как разрушить отношения. Это книга о том, как научиться быть женщиной для себя, как освободиться от привязанностей и зависимостей, как восстановить свою самооценку и стать женщиной своей мечты. Мы будем говорить о том, как пройти через боль и трансформировать её в силу, как научиться отпускать прошлое и открыться для нового, как перестать быть зависимой от внешних факторов и начать жить для себя.

В этой книге я буду делиться с вами не только практическими рекомендациями, но и глубокими психологическими истинами, которые помогут вам шаг за шагом вернуть себе ту женщину, которой вы всегда были. Это процесс, в котором нет места для компромиссов с собой. Это путь, который требует мужества и решимости, но именно он приведет вас к истинной свободе.

В каждой главе мы будем работать с теми эмоциональными блоками, которые мешают вам быть счастливой и уверенной женщиной. Мы поговорим о том, как восстановить

свою самооценку после болезненных переживаний, как научиться любить себя и создавать гармоничные отношения с окружающими. Мы будем рассматривать темы, которые затрагивают глубокие аспекты женской психологии: от разрушительных отношений до поиска своей истинной силы и внутренней гармонии.

Может быть, вы сейчас чувствуете себя потерянной, может быть, у вас есть сомнения, может быть, в душе – боль. Но я хочу, чтобы вы знали, что всё это временно. У вас есть сила изменить свою жизнь, вернуть себе то, что вам принадлежит по праву – вашу внутреннюю силу, уверенность, счастье. Мы начнём с того, чтобы осознать, что вы заслуживаете быть сильной и независимой женщиной, и эта книга будет вашим путеводителем на этом пути.

Готовы ли вы начать? Готовы ли вы освободиться от всего, что сдерживает вас? Это будет не лёгкий путь, но он приведёт вас туда, где вы обретёте свою истинную свободу.

Глава 1: Освобождение начинается с себя

Мы часто не замечаем, как, шаг за шагом, отдаем себя в отношения, которые изначально казались такими обещающими, полными надежд и ожиданий. Но со временем, если оглянуться назад, можно понять, что большая часть нашей жизни, нашей энергии, наших мыслей и эмоций отошла не в нашу сторону, а в сторону другого человека. Всё, что мы когда-то считали своим, начинает растворяться в его взгляде, его желаниях, его потребностях. Мы все делаем это по-разному: кто-то ради любви, кто-то ради безопасности, а кто-то, чтобы не остаться в одиночестве. Мы не замечаем, как маленькими шагами теряем себя, пока однажды не просыпаемся и не понимаем, что не знаем, кто мы на самом деле.

Я часто слышу от женщин, с которыми работаю, что они забыли, что значит быть собой. «Я стала другой», – говорят они. В глазах других людей я чувствую себя чуждой, потерянной. Я не могу найти того человека, которым была раньше, потому что всё время пыталась соответствовать чьим-то ожиданиям. Всё, что оставалось, – это разочарование и пустота. И знаете, что самое страшное? Это было не что-то, что случилось внезапно. Это была медленная утрата, невидимая для нас самих. И, что важно, многие из нас привыкли ду-

мать, что это нормальная часть жизни. Мы уверены, что если мы любим, если мы поддерживаем, если мы отдаем себя, то это и есть любовь. Но на самом деле, любовь без свободы превращается в зависимость. Зависимость, которая истощает, убивает радость и лишает нас внутренней силы.

Освобождение начинается с того, чтобы признать: ты – не то, что ты даешь другому. Ты – это то, что ты есть на самом деле, с твоими желаниями, чувствами, стремлениями. Когда я начала работать с женщинами, пережившими болезненные разрывы, потерю себя в отношениях, я поняла, что освобождение начинается именно с этого признания. Мы живем в мире, где с нами всегда стараются делать что-то, давить, направлять. Нам говорят, как мы должны вести себя, как мы должны выглядеть, что делать и кого любить. И всё это настолько сильно проникает в наше сознание, что мы начинаем терять свою собственную суть. Но как только мы осознаём, что можем быть свободными и счастливыми, только следуя своему пути, что мы не обязаны давать другому человеку то, что теряем в себе, наступает момент, когда начинается настоящее освобождение.

Пример из жизни одной моей клиентки может служить ярким примером. Она рассказывала, как много лет провела, следуя правилам, которые сама себе не ставила. Она жертвовала собой, теряя свои мечты ради того, чтобы угодить мужу. «Я думала, что люблю его, – сказала она, – но я забыла, что для этого нужно любить и себя». И это было самым важным

откровением. Она долго боролась с чувством вины и страхом, что потеряет его, если начнёт ставить свои потребности на первое место. Но, проходя этот процесс освобождения, она начала осознавать, что настоящая любовь начинается с любви к себе.

Так же, как и для неё, освобождение от зависимости не означает отказ от отношений или от любви. Это означает поиск гармонии, когда мы не теряем себя в попытках угодить другим, когда мы находим баланс между собой и тем, кто рядом с нами. Путь к себе начинается с того, чтобы честно признать, что мы заслуживаем быть счастливыми, свободными, уверенными в себе и в своих желаниях.

Этот путь нелегок, и в начале может показаться страшным. Но именно в этом осознании и состоит его сила. Мы не должны бояться отпустить то, что больше не служит нашему благополучию. На самом деле, только отпустив все лишнее, мы освобождаем место для того, что действительно важно и нужно. Освобождение от зависимости начинается с решения вернуть себе право быть собой. И это решение, сделанное глубоко в душе, откроет перед вами невероятные возможности для роста, для любви, для счастья.

Глава 2: Устала от жертвенности?

Время вернуться к себе

Каждая из нас, хоть раз в жизни, сталкивалась с ощущением, что отдаёт всё, что у неё есть, и не получает ничего взамен. Мы жертвуем своим временем, своим душевным спокойствием, своими мечтами и желаниями ради кого-то другого. Возможно, это были отношения, карьера или друзья, которым мы, казалось бы, должны были дать больше, чем себе. И вот, стоя на краю этого внутреннего пустого пространства, мы задаём себе один вопрос: «Почему я так много отдала и не получила ничего взамен?»

Ты веришь в любовь и заботу, ты веришь, что если отдашь себя целиком, то получишь взамен то, чего так долго ждала – уважение, внимание, поддержку. Но с каждым годом ты всё больше теряешь часть себя, и осознаёшь, что на самом деле ты стала просто функцией в жизни других людей. Ты забываешь, что ты – не только для кого-то, ты – прежде всего для себя. Ты перестаёшь чувствовать себя значимой и важной, потому что всё, что ты делаешь, это растворяешься в других, забывая о своих потребностях.

Когда я работала с женщинами, пережившими болезненные расставания и разводы, одна из них, Марина, поделилась со мной своими переживаниями. Она сказала, что 10 лет

брака прошли в борьбе за внимание и любовь мужа. Она стала его психологом, его помощницей, его матерью. Она жертвовала собой, не думая о собственных желаниях и потребностях. Она гордилась тем, что делает всё для него, что она – его опора. Однако однажды она поняла, что её жизнь превратилась в тень от жизни её мужа. Она была настолько поглощена им, его проблемами и интересами, что не замечала, как угасала сама.

«Я пыталась его спасти, – говорила она, – я думала, что если буду всё делать правильно, если буду хорошей женой, он начнёт меня ценить, он начнёт меня любить. Но однажды я поняла, что потеряла себя. Он даже не заметил, сколько я вложила в наш брак. Я стала пустой. Я забыла, кто я такая.»

Марина была удивлена, что её жертвенность, её самопожертвование не привели к счастью. Напротив, она почувствовала, как утратила свою индивидуальность, свою уникальность. Я могу только представить, сколько женщин проходят через подобные испытания. Мы начинаем жертвовать собой в самых разных формах: ради партнёров, ради детей, ради карьеры, ради друзей, ради общественного признания. И в этом процессе мы забываем о себе. Мы воспринимаем это как должное, потому что в нашем мире так часто говорится, что именно в жертвенности и заботе о других заключается истинное счастье. Но есть ли счастье в том, чтобы постоянно отставлять свои интересы на второй план?

Как часто мы забываем, что для того, чтобы быть хоро-

шими партнёрами, матерями, подругами или сотрудниками, мы должны в первую очередь быть целыми и живыми сами. Без этого мы превращаемся в бесплотные тени, которые могут только отдавать, но не могут по-настоящему чувствовать радость жизни.

История Марины – это история о том, как легко утратить себя, забыв о своих собственных потребностях и желаниях. Она искала любовь и понимание, отдавая себе весь, но в итоге пришла к пустоте. И вот, когда она поняла, что её жизнь должна быть больше, чем просто жертвование, начался её путь возвращения к себе.

Освобождение от жертвенности – это не эгоизм. Это не отказ от заботы о других, это не эгоцентризм. Это признание того, что ты тоже заслуживаешь любви, заботы, внимания и уважения. Признание того, что ты не должна быть безжалостно хорошей ради других людей, чтобы чувствовать себя важной. Ты должна быть хорошей для себя, для своего внутреннего мира. Ты должна научиться любить себя так же сильно, как ты любишь других, и не бояться ставить свои желания и потребности на первое место.

Не отказывайся от своих мечт ради других, не растворяйся в отношениях, где ты перестаёшь быть собой. Истинная любовь и забота начинаются с уважения к себе. Как только ты начнёшь возвращать себе ту часть, которую потеряла в процессе бесконечной отдачи, ты начнёшь ощущать, что твоя жизнь снова обретает смысл, что ты снова становишься

центром своей вселенной. Ты снова станешь женщиной, которая живёт не для того, чтобы угодить другим, а для того, чтобы быть счастливой и целостной.

Жертвенность, которая не имеет границ, приводит к выгоранию и потере себя. Но истинная сила заключается в способности заботиться о себе и быть доброй к себе, а не только к окружающим. Когда ты начнёшь восстанавливать связь с собой, ты почувствуешь, как наполняешься внутренней энергией и начинаешь давать только то, что готова отдать без ущерба для себя. И вот тогда твоя жизнь начнёт меняться.

Глава 3: Эмоциональная незрелость и её последствия

Каждый из нас сталкивается с отношениями, где кажется, что другие люди не ведут себя так, как мы ожидаем, или не реагируют на события так, как нам хотелось бы. В таком состоянии часто возникает ощущение, что мы теряем контроль. Мы спрашиваем себя, почему человек ведёт себя так, почему он не понимает, что его действия или слова ранят нас. Но иногда мы не задумываемся, что причина в эмоциональной незрелости – не только того, кто нас огорчает, но и нашей собственной реакции на происходящее. Эмоциональная незрелость – это не просто отсутствие зрелости у других, но и наша неспособность осознавать и правильно интерпретировать эмоции, наши собственные и чужие.

Я часто встречаю женщин, которые чувствуют, что их партнёр не понимает их эмоции, не принимает их в том виде, как они есть, и вообще ведёт себя словно ребёнок, не готовый взять на себя ответственность за свои чувства и поступки. Возьмём, например, одну мою клиентку – Ольгу. Она долгое время была в отношениях с мужчиной, который, по её словам, был «не способен к серьёзным отношениям». Он часто избегал откровенных разговоров, не высказывал своих чувств, срывал свои эмоции на ней, а когда она пыталась по-

говорить о проблемах, замыкался в себе. Ольга чувствовала, что с ним невозможно договориться, что он не может быть зрелым партнёром, не понимает, как действовать в сложных ситуациях. И, конечно, её это изматывало.

Но однажды, в ходе нашей беседы, Ольга призналась, что она сама частенько повторяет те же ошибки, что и её партнёр. Когда её внутренний мир разрывался от тревоги, когда она чувствовала обиду или боль, она реагировала на это так же, как её партнёр: избегала решения проблемы, пыталась замолчать или бросить конфликт на полпути, вместо того чтобы справляться с эмоциями осознанно. Она также не умела принимать на себя ответственность за свои чувства, приписывая их исключительно другим людям. Она не понимала, как важно научиться реагировать не инстинктивно, а зрелым и ответственным способом.

Эмоциональная незрелость – это не просто проблема партнёров. Это проблема каждого из нас. Когда мы не умеем управлять своими эмоциями, когда наши реакции зависят от внешних факторов, мы становимся жертвами ситуации. Мы не можем контролировать то, что происходит в мире, но мы можем научиться контролировать то, как мы на это реагируем. И чем раньше мы осознаем, что наша собственная эмоциональная незрелость является не меньшей проблемой, чем эмоциональная незрелость нашего партнёра, тем быстрее сможем измениться и начать создавать отношения, в которых мы не только любим, но и понимаем, как можно

быть взрослыми.

Для Ольги было откровением осознание, что она не просто жертва своего партнёра, но и сама незрелая в вопросах общения и решения конфликтов. Она часто впадала в крайности, либо слишком обостряла ситуацию, либо, наоборот, замалчивала проблемы, что только усугубляло её внутреннее напряжение. В тот момент, когда Ольга начала осознавать, что её реакция – это её ответственность, а не результат действий её партнёра, начался её путь к личной трансформации.

Мы часто тратим годы, пытаясь изменить других людей, сражаясь с их слабостями и несовершенствами. Мы не осознаём, что это изматывает нас, потому что настоящая работа начинается не с того, чтобы изменить другого, а с того, чтобы измениться самой. И, как только мы начинаем работать над своей эмоциональной зрелостью, наши отношения начинают меняться. Мы перестаем ждать, что другие люди будут действовать по нашим правилам. Мы перестаем давить, требовать и манипулировать. Вместо этого мы учимся спокойно и уверенно выражать свои эмоции, ставя здоровые границы, без страха быть непонятыми.

Трансформация Ольги началась с простого шага: она начала задавать себе вопросы, прежде чем реагировать на любой стресс. «Что я чувствую? Почему я чувствую себя так? Как мне лучше выразить свои чувства, чтобы не ранить себя и других?» Эмоциональная зрелость – это не просто способность управлять эмоциями, это способность понять их при-

роду, осознать их воздействие на нашу жизнь и научиться гармонично взаимодействовать с ними. Как только Ольга начала осознавать, что её эмоции – это её, а не её партнёра, она стала сильнее. И её отношения с ним тоже изменились. Возможно, они не стали идеальными, но она уже не была жертвой ситуации. Она взяла свою силу обратно.

Эмоциональная зрелость – это ключ к свободе и гармонии в отношениях. Когда мы не боимся своих чувств, не избегаем их и не перекладываем ответственность за них на других, мы становимся хозяевами своей жизни. Это значит, что мы можем строить более зрелые и здоровые отношения, не обрекая себя на страдания, не стремясь исправить других людей, но исправляя свои реакции. И этот путь начинается с принятия себя и своих эмоций, без осуждения и страха.

Глава 4: Признаки токсичных отношений

Мы часто ошибаемся, принимая токсичные отношения за обычные сложности, которые неизбежно встречаются в любых человеческих связях. Мы считаем, что это просто этап, что «всё наладится», что всё будет хорошо, если мы сделаем ещё один шаг в сторону другого человека. Но на самом деле, в токсичных отношениях каждый шаг – это шаг в сторону разрушения. Мы привыкаем к этому состоянию, и постепенно оно становится нормой. Мы не замечаем, как находимся в ситуации, которая медленно, но верно истощает нашу душу.

Я помню одну историю, которую рассказала мне Екатерина. Она была в отношениях с мужчиной, который, казалось бы, был прекрасен: заботливый, внимательный, всегда готов поддержать. Но спустя время Екатерина начала замечать странные вещи. Он постоянно критиковал её выборы, её поведение, её внешность, её привычки. Он никогда не поддерживал её стремлений и планов, только минимизировал их значение, говоря, что она всегда всё делает не так. Но самое главное – он не давал ей право на собственное мнение. Он требовал, чтобы она постоянно следовала его советам, и, если она не соглашалась, начинался очередной конфликт.

Екатерина старалась не замечать этих моментов. «Это нормально, наверное», — думала она, — «всё будет лучше, если я постараюсь».

Но каждый день её уверенность в себе убывала. Её радость от малых побед, как карьерных, так и личных, превращалась в чувство стыда и вины. Почему? Потому что каждый её успех подвергался сомнению. Каждый шаг вперёд — это повод для того, чтобы быть обвинённой в самодовольстве или недостаточной благодарности. В конце концов, Екатерина поняла, что это были не просто разногласия. Это был скрытый контроль, который с каждым разом становился всё более явным. Он пытался заставить её поверить, что только он знает, что правильно, и только его мнение имеет значение.

Это были токсичные отношения. И, несмотря на то что Екатерина была в них поглощена, она не могла чётко осознать, что происходит. Она привыкла оправдывать его поведение, интерпретировать его слова как заботу. Но со временем она поняла: если каждый день в твоей жизни начинается с ощущения, что ты недостаточно хороша, что ты что-то делаешь не так, это уже не просто ссоры. Это разрушение твоего внутреннего мира. Это токсичность, которая проникла в каждый уголок твоей реальности.

Токсичные отношения не всегда очевидны на первый взгляд. Иногда мы даже не осознаём, что находимся в них. Мы привыкли жить в атмосфере напряжения и неуверенности, думая, что это нормальный ритм жизни. Но, по сути,

токсичные отношения всегда связаны с тем, что один человек пытается манипулировать другим. Это может быть скрытая форма контроля, когда один партнёр берёт на себя право решать, что правильно, а что – нет, подавляя инициативу другого. Это может быть и эмоциональное насилие, когда вам постоянно внушают, что вы не достойны любви, что ваши чувства не имеют значения, что ваш опыт – это лишь иллюзия.

Я часто встречаю женщин, которые, как и Екатерина, не видят этих признаков до тех пор, пока не сталкиваются с крахом своей самооценки. И когда они приходят ко мне за помощью, их первый вопрос звучит так: «Почему я так долго этого не замечала?» Ответ очень прост: потому что мы привыкли искать оправдания. Мы верим, что любовь оправдывает всё, что со временем все проблемы будут решены, что этот «сложный человек» изменится. Но правда в том, что токсичные отношения не исправляются сами по себе. В этих отношениях нет равенства, нет уважения к личным границам, нет принятия.

Когда ты живёшь в отношениях, где постоянно подвергаешься манипуляциям, критике и подавлению, ты начинаешь терять не только уверенность в себе, но и в своих чувствах, в своих решениях, в своих желаниях. Ты начинаешь сомневаться в том, что твоё мнение имеет значение, и с каждым днём теряешь всё больше своей индивидуальности. В этом процессе ты не только разочаровываешься

в партнёре, но и в себе. Ты перестаёшь верить, что можешь построить здоровые отношения, что ты достойна того, чтобы быть услышанной, что ты заслуживаешь любви, которая не подчиняется правилам манипуляций.

Но важно помнить: токсичные отношения – это не то, что должно стать частью твоей жизни. Это не норма. Это не просто временная фаза. Это сигнал, что нужно остановиться и задуматься: «Я хочу продолжать жить в таком состоянии?» Когда мы начинаем задавать себе этот вопрос, мы уже на пути к освобождению. Это первый шаг к осознанию того, что мы заслуживаем большего, что наша ценность не зависит от того, как нас воспринимает другой человек. Токсичные отношения – это не то, что стоит прощать, это не то, что стоит терпеть. Признав их, мы открываем для себя возможность для настоящих изменений, для того, чтобы снова найти себя.

Глава 5: Пережить разрыв и научиться отпускать

Разрыв – это не просто конец отношений, это настоящий внутренний катаклизм, который может разрушить всё, во что мы верили, и обрушить нас в пространство, где не существует уверенности. В эти моменты кажется, что твой мир обрушивается. То, что ещё вчера казалось стабильным, сновидением, которому ты верила, вдруг распадается на тысячи крошечных осколков. В этот момент сердце болит, душа рвётся, а разум не может понять, что произошло. Почему не получилось? Почему всё так сложно? Почему боль не уходит?

Я помню момент, когда одна моя клиентка, Юлия, пришла ко мне после долгих и тяжёлых отношений. Она была в них на протяжении семи лет, и хотя отношения давно перестали приносить радость, она всё равно оставалась. Она не могла представить свою жизнь без этого человека. И вот, когда разрыв случился, она оказалась совершенно обессиленной. Я увидела, как ей тяжело отпустить его, несмотря на то что её сердце давно кричало о том, что пора уйти. Она рассказывала, как каждый день находила оправдания его поступкам, как пыталась изменить себя, чтобы угодить ему, надеясь, что это решит проблемы. Но в конце концов она столк-

нулась с реальностью: этот человек не был готов меняться, и её собственная жизнь оставалась в подвешенном состоянии.

«Как я могла не увидеть, что всё уже давно кончилось?» – спрашивала она, переживая не только из-за разрыва, но и из-за того, что так долго игнорировала свои чувства. Юлия искала ответы не только в отношениях, но и в себе, в своём желании найти смыслы в том, что происходило. «Почему я не ушла раньше?» – её вопрос звучал тяжело, и я понимала, что для неё самой этот ответ был болезнен.

Когда мы переживаем разрыв, независимо от того, инициируем ли мы его или нет, возникает чувство утраты, как будто мы теряем не просто партнёра, а часть себя. Это болезненная встреча с реальностью, где ты осознаёшь, что то, что ты строила, больше не существует. Ты стоишь на грани пустоты, и первая мысль – как вернуть всё, как исправить. А на самом деле, нужно научиться отпускать. Это не процесс, который можно ускорить или избежать. Это длительный путь принятия.

Отпускание – это не про забвение. Это про признание, что то, что было, ушло. Это про прощение. Но прощение – не означает оправдание. Прощение – это освобождение. Юлия осознала, что её удерживание за этим отношением, несмотря на его очевидную токсичность, не даёт ей возможности двигаться вперёд. Она не могла начать новый этап жизни, пока её душа была привязана к старым воспомина-

ниями и обидам.

«Я не могу отпустить его», – говорила она, – «Я так его любила...». Но через несколько месяцев, постепенно проходя через боль, Юлия начала понимать, что истинная любовь не заключается в том, чтобы удерживать человека, который не готов любить тебя в ответ. Она начала искать ответы не в прошлом, а в себе. Она начала видеть, как её страх одиночества, её желание быть нужной, её неуверенность в том, что она достойна любви, мешали ей отпустить. Она училась отпускать его не потому, что он был плох, а потому, что её жизнь, её счастье не зависели от него.

Процесс отпуска – это не моментальное очищение. Это процесс, в котором нужно пройти через множество эмоций: от гнева и разочарования до принятия и покоя. На пути отпуска ты сталкиваешься с сомнениями, с внутренними протестами, с сожалениями, которые подталкивают к старым привычкам и мыслям. Ты начинаешь осознавать, что прощение – это не одноразовое действие, а множество маленьких шагов, которые приводят к большому внутреннему очищению.

Для Юлии отпускание было болезненным, но важным шагом. В конце концов, она поняла, что держась за прошлое, она сама лишала себя возможности быть счастливой в будущем. Освободившись от этой привязанности, она начала новую жизнь, в которой не было места для сожалений. Она поняла, что её счастье начинается не с другого человека, а с се-

бя.

Процесс отпускания – это не бегство от боли, это признание, что ты заслуживаешь большего. Когда ты перестаёшь удерживать старое, когда ты открываешь своё сердце для нового, ты начинаешь чувствовать, как наполняешься свободой, радостью и возможностями. Это не означает, что ты забываешь, но ты позволяешь себе отпустить боль и дать себе шанс начать заново. И это – самый важный момент.

Глава 6: Возвращение к себе: что значит быть женщиной для себя?

Сколько раз ты пыталась быть тем, кем тебя хотят видеть другие? Сколько раз ты подстраивалась под чьи-то ожидания, игнорируя свои собственные желания и чувства? Женщина, которая живёт в поисках одобрения, часто теряет себя. Она становится отражением того, чего хотят другие, забывая о том, что для неё самой важно и ценно. И вот, однажды, она просыпается и осознаёт, что её жизнь – это не её собственный путь, а следование чужим сценариям.

Я часто наблюдала эту трансформацию у женщин, с которыми мне доводилось работать. Одна из них, Ирина, пришла ко мне после разводов и долгих лет, прожитых в отношениях, где её счастье зависело от чужих решений. Она рассказывала, как всё это время она была хорошей женой, хорошей матерью, хорошим другом – но забывала, что она сама нуждается в любви и заботе. Она пыталась угодить всем вокруг, пока не осознала, что её собственная душа была пустой. Каждый её шаг в жизни был обусловлен не её желаниями, а тем, что от неё ожидали другие. Она казалась счастливой, но внутри чувствовала себя потерянной и уставшей.

«Я всё время думала, что счастье – это служение другим, – призналась она, – но теперь я понимаю, что забыла служить

себе. Я просто не знала, как это – быть женщиной для себя.»

Ирина не одна такая. Очень многие женщины, начиная с юных лет, привыкают искать свою ценность в чужих глазах. Мы учим своих дочерей, что важнее всего – быть хорошими, послушными, заботливыми. Но никто не учит их, как важно быть женщиной для себя, как важно понимать, что твоя ценность не зависит от того, как тебя оценивают другие, а от того, как ты сама себя воспринимаешь. Женщина, которая не живёт для себя, не может дать любовь, уважение и внимание окружающим на полную силу. Она всегда будет опустошена, потому что её внутренний резервуар любви и энергии будет иссушен.

Что значит быть женщиной для себя? Это означает понимать и ценить свои собственные потребности, свою индивидуальность, свои желания. Это значит, что ты перестаёшь искать оправдания и объяснения для того, чтобы быть собой. Ты не оправдываешься за свои чувства, не скрываешь свои мечты, не извиняешься за то, что ты существуешь такой, какая ты есть. Когда ты становишься женщиной для себя, ты перестаёшь жить в страхе не угодить, не соответствовать. Ты начинаешь выбирать своё счастье, своё внутреннее спокойствие и свою свободу.

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.