

18+

Луиса Хьюз

Сила быть собой

*Как освободиться
от токсичных
отношений
и научиться
любить себя
заново*

Луиса Хьюз
**Сила быть собой. Как
освободиться от токсичных
отношений и научиться
любить себя заново**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173647
ISBN 9785006904606*

Аннотация

Эта книга – путь к возвращению себя после токсичных отношений, абьюза и утраты самооценности. Через реальные истории и глубокие размышления автор помогает распознать разрушительные связи, выстроить личные границы, отпустить вину и страх одиночества, чтобы научиться любить себя и жить свободно.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Освобождение от прошлого – первый шаг к себе	8
Глава 2: Как узнать, что ты в токсичных отношениях?	12
Глава 3: Сила самосознания – научись слышать себя	16
Глава 4: Установление здоровых границ в отношениях	20
Глава 5: Как перестать винить себя за чужие ошибки	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Сила быть собой
Как освободиться
от токсичных
отношений и научиться
любить себя заново**

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0460-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь – это не просто череда событий, это процесс, в котором мы, иногда не замечая, теряем себя. Мы увлекаемся отношениями, обстоятельствами, чужими ожиданиями, забывая, что на самом деле наша сила и счастье заключаются внутри нас. Все, что нам нужно – это научиться быть собой. И это не просто модное выражение или красивый лозунг, это ключ к настоящему освобождению, к тем отношениям, о которых мы всегда мечтали, и к жизни, полной уверенности и гармонии.

Каждая женщина, независимо от того, в какой момент своей жизни она находится, сталкивается с выбором: быть такой, какой её хотят видеть окружающие, или найти и проявить свою настоящую сущность, ту, которая скрыта за годами переживаний, компромиссов и ожиданий. Но как же это сделать, когда кажется, что вокруг только токсичные отношения и роли, которые навязываются? Как вновь обрести себя, если внутренний мир давно окутан пеленой боли, разочарований и обид?

Эта книга – о том, как пережить самые тёмные моменты и выйти из них обновлённой, наполненной силой и уверенностью в себе. Она о том, как научиться любить себя после того, как ты почувствовала боль, предательство или одиночество. Мы поговорим о том, как восстанавливать свою са-

моценность после разрушительных отношений, как распознавать признаки токсичных людей в своей жизни и как, наконец, научиться быть свободной – не только от прошлого, но и от чужих ожиданий.

Многие из нас выросли с мыслью, что для счастья нужно соответствовать чьим-то стандартам, что любовь и принятие можно получить только через жертвы и угодничество. И, наверное, ни один человек не бывает исключением из этого правила. Однако с каждым годом, с каждым новым разочарованием мы начинаем понимать, что счастье – это не следование чужим путям. Настоящее счастье приходит, когда мы понимаем свою ценность и можем быть в мире с собой, не зависеть от того, что другие думают о нас.

Путь к себе не бывает лёгким. Это путь самопознания, осознания своих желаний, потребностей, ценностей. Это осознание того, что ты не должна изменяться ради кого-то, чтобы заслужить любовь. Ты заслуживаешь её просто за то, что ты есть. И в этот момент, когда ты понимаешь это, начинается настоящее освобождение. Ты становишься женщиной, которая не боится быть собой. Женщиной, которая ценит себя, и, что самое главное, знает, что она достойна быть счастливою.

Мы все, так или иначе, переживаем травмы, ошибки и разочарования. Но важно понять, что это не конец. Это не приговор. Это шанс. Шанс начать всё сначала, обрести новые силы и найти путь к себе. Именно об этом и будет ид-

ти речь в этой книге. О том, как научиться жить без страха, без вины и без необходимости оправдываться перед кем-то. О том, как быть сильной и свободной. О том, как научиться любить себя заново, несмотря на все преграды, которые жизнь поставила на твоём пути.

Добро пожаловать на путь к себе. Пусть каждый шаг будет для тебя шагом к внутренней гармонии и силе.

Глава 1: Освобождение от прошлого – первый шаг к себе

Освободиться от прошлого – это не просто задача, которую нужно решить, это процесс, в котором часто теряется вся наша сила. Мы, женщины, часто строим свои жизни, основываясь на том, что с нами случилось. Наши переживания, неразрешённые конфликты и нерешённые боли становятся невидимыми цепями, сковывающими нас и не дающими двигаться вперёд. Мы привыкли жить с этим, носить тяжёлые воспоминания, верить в ложные убеждения, которые нам когда-то вложили в голову. Порой, освобождение от прошлого – это не столько избавление от внешних людей и обстоятельств, сколько освобождение от тех мыслей, которые мы продолжаем носить с собой, как тяжёлые камни в рюкзаке.

Когда я вспоминаю свою подругу Катю, я понимаю, как трудно осознавать, что прошлое перестало нас определять. Катя прожила несколько лет в отношениях, которые отнимали у неё не только радость, но и самоуважение. Она считала, что любви можно заслужить только через жертвенность и уступки, а все её ценности, мечты и желания были спрятаны за фасадом того, что нужно делать ради других. Однажды, после очередной ссоры с мужчиной, Катя пришла ко

мне и сказала: «Я не понимаю, почему я так жертвую собой, почему я всегда говорю „да“, даже когда внутри меня всё кричит „нет“?». И в этот момент я поняла, что катастрофически важный шаг для неё – это не просто уйти от него, а наконец-то прекратить давать место в своей жизни тем, кто не ценит её настоящую сущность.

В тот вечер мы долго разговаривали о том, как важно перестать искать в прошлом оправдания для собственных неудач. Ведь мы все знаем, как это бывает: мы обвинили кого-то, мы переживали боль, разочарования, но на самом деле, чем дольше мы держимся за это прошлое, тем больше мы теряем связи с настоящим. Невозможно строить новую жизнь, если в твоём доме, в твоей душе, до сих пор хранится мусор из старых отношений, из старых убеждений и болей.

Когда мы перестаём освобождаться от прошлого, оно продолжает диктовать наши реакции, наши решения, наше восприятие реальности. Например, на каждом новом этапе жизни мы начинаем сравнивать людей с теми, кто был в прошлом. Мы переносим старые обиды и страхи на тех, кто только пытается приблизиться. Мы не можем по-настоящему радоваться новым отношениям, потому что в нашем подсознании сидит страх быть снова обманутыми или отвергнутыми. Этот процесс можно назвать «вечным застреванием», когда мы повторяем одни и те же ошибки, потому что не отпускаем прошлое, не учимся на нём и не понимаем, что оно не имеет власти над нашим будущим.

Свобода от прошлого начинается с принятия того, что оно ушло, что оно не может больше управлять нами. Освобождение от прошлого – это не процесс забывания, это процесс прощения. Прощение не для того, чтобы оправдать обидчиков или избежать боли, а для того, чтобы вернуться в свою жизнь и начать жить по своим правилам. Я помню, как моя сестра Наташа однажды сказала: «Я не могу простить его. Он причинил мне столько боли». Я ответила ей: «Прощение – это не для него. Это для тебя. Чтобы ты не носила эту боль с собой больше». С каждым днём, прощая, мы освобождаем себя, отпускаем те цепи, которые держат нас в прошлом.

Первый шаг к себе – это признать, что ты заслуживаешь лучшего. Ты заслуживаешь жизни, в которой ты будешь на первом месте. Ты заслуживаешь любви, которая будет уважать твои границы, твоё пространство и твою личность. Ты заслуживаешь счастья, которое приходит только через осознание своей ценности. Мы часто настолько привязаны к боли прошлого, что боимся отпустить её, думая, что если мы забудем, то это будет означать, что мы утратили часть себя. Но на самом деле, отпустить – значит сохранить свою целостность, значит освободить место для нового и лучшего.

Вдохновением для этого шага будет не только понимание, что прошлое уже не может нас контролировать, но и осознание, что впереди много нового, светлого, того, что, возможно, мы не могли бы увидеть, если бы продолжали застревать в старых обидах. Признание, что ты в силах освободиться, –

это ключ к твоему внутреннему перерождению.

Глава 2: Как узнать, что ты в токсичных отношениях?

Токсичные отношения – это не просто сложные, это те, которые разрушает нас изнутри, не оставляя следов на теле, но оставляя глубокие раны на сердце и в душе. Женщины часто не замечают, как оказываются в таких отношениях, потому что токсичность бывает скрытой. Порой она начинает проявляться только спустя месяцы или даже годы, когда кажется, что всё уже слишком поздно. Но вот что важно понимать: понять, что ты в токсичных отношениях, можно гораздо раньше. Нужно лишь научиться распознавать признаки, которые часто бывают незаметными на первый взгляд.

Моя знакомая Лена, когда я впервые встретила её, казалась абсолютно счастливой женщиной. Её отношения с партнёром выглядели идеальными: они часто ходили в кафе, путешествовали, и всегда находили время для того, чтобы пообщаться с друзьями. Однако, в какой-то момент Лена начала замечать, что её энергии всё меньше, что она не чувствует радости от общения с партнёром, даже несмотря на внешнюю гармонию. Всё чаще она чувствовала, что её мнение не учитывается, что ей приходится оправдываться за свои поступки, даже за те, которые она считает абсолютно нормальными. Но вот что стало решающим моментом: когда Ле-

на вдруг осознала, что она живёт в постоянном напряжении, пытаясь угадать, как её партнёр отреагирует на её слова или действия, а потом, даже если её действия были нейтральными или безобидными, она начинала испытывать чувство вины.

Токсичные отношения начинают проявляться в том, что партнёр или окружающие начинают вызывать у нас чувство вины за вещи, которые на самом деле не заслуживают наказания. Партнёр может поначалу казаться заботливым и внимательным, но со временем его внимание превращается в контроль. «Ты что, опять это надела?» – может сказать он. И вместо того чтобы ответить «Это моя одежда, и я выбираю её», ты начинаешь оправдываться, объяснять свой выбор. И вот ты уже не можешь делать что-то для себя, не получив одобрения или оценки другого человека. Ты не можешь поступить по-своему, потому что на тебя постоянно оказывают влияние, заставляют сомневаться в своём праве на выбор.

Я помню, как однажды моя подруга Катя пришла ко мне в слезах, рассказывая, что её мужчина каждый раз, когда она возвращалась домой поздно, начинал обвинять её в том, что она не ценит его, что у неё нет уважения к их отношениям. И, несмотря на то, что она работала и поздно возвращалась с деловых встреч, Катя начала сомневаться в том, что её усилия заслуживают уважения. Она начала чувствовать себя виноватой за то, что просто следовала своему графику. Всё это

создавало атмосферу страха и неуверенности. Она потеряла ощущение свободы, и вместо того чтобы наслаждаться отношениями, она начала избегать их, переживая, как бы не ошибиться и не попасть под очередную критику.

Токсичные отношения часто строятся на манипуляциях, когда один из партнёров пытается использовать свою власть и контроль над другим, заставляя его чувствовать себя менее важным, чем на самом деле. Это может проявляться в постоянной критике, унижении, игнорировании потребностей партнёра, а также в создании атмосферы, в которой ты всегда чувствуешь себя неудачницей или недостаточной.

Один из самых коварных признаков токсичных отношений – это когда ты теряешь свою идентичность. Ты начинаешь меняться, чтобы угодить другому человеку, и постепенно забываешь, кто ты есть на самом деле. Изначально, может показаться, что это незначительные изменения: ты начинаешь смотреть те фильмы, которые ему нравятся, слушать музыку, которая ему по душе, и вести себя так, чтобы его интересы были на первом месте. Но со временем ты замечаешь, что всё меньше остаётся от твоей личности, от твоих предпочтений и от твоих мечт.

Я хорошо помню, как когда-то одна из моих коллег, которая попала в отношения с мужчинами, часто говорила: «Мне кажется, я уже не знаю, что мне нравится, а что – ему». Это очень точное описание того, как токсичные отношения начинают поглощать тебя, не давая тебе времени и простран-

ства для того, чтобы оставаться собой.

Это может звучать страшно, но важно понять: даже если ты уже в таких отношениях, это не конец. Ты можешь начать процесс выхода. И для этого нужно всего лишь увидеть истинную картину происходящего. Ты должна научиться слушать себя, свои желания и чувства, а не только реакцию партнёра. Стоит задуматься, когда ты в последний раз действовала не ради того, чтобы кого-то удовлетворить, а ради себя. Важно вернуть свою внутреннюю силу, осознав, что твои потребности и чувства имеют право на существование, независимо от того, что кто-то может о них подумать.

В токсичных отношениях, даже если они не всегда явно проявляются в агрессии или насилии, есть скрытая боль, которую необходимо признать. И первый шаг к свободе – это признание того, что ты заслуживаешь быть в отношениях, в которых тебя ценят за то, кто ты есть, и поддерживают на пути к тому, чтобы стать лучше, не манипулируя твоими слабостями.

Глава 3: Сила самосознания – научись слышать себя

Один из самых мощных инструментов, который может помочь нам выйти из цепей токсичных отношений и найти внутреннюю гармонию, – это самосознание. Это не просто способность думать о себе, но и умение услышать собственный голос среди шума внешних ожиданий и мнений. Самосознание – это тот механизм, который позволяет нам различать, где заканчиваются желания окружающих и где начинаются наши собственные. Это, по сути, ключ к пониманию того, кто мы есть и что нам действительно нужно.

Когда я впервые начала осознавать силу самосознания, я была удивлена, как много времени я потратила, следуя чужим ожиданиям, игнорируя свои собственные чувства и желания. Я сама, как и многие из нас, оказалась в отношениях, где постоянно пыталась угодить, где меня учили быть тенью, а не личностью. В тот период я ещё не осознавала, как сильно это повлияло на мою жизнь, на моё восприятие себя. Я пыталась быть идеальной, соответствовать чужим стандартам, забывая, что истинная сила заключается в том, чтобы быть честной с собой. Мне было нужно время, чтобы понять: я не могу быть хорошей для всех, я должна быть хорошей для себя.

Вспоминаю, как однажды на тренинге одна женщина рассказала, как её жизнь была подчинена чужим взглядам. Она сказала: «Я всегда пыталась угодить мужу, детям, родителям, друзьям. Я думала, что если я буду хорошей для всех, тогда и моя жизнь будет хорошей. Но теперь я понимаю, что я забыла, что мне нужно самой». И в её словах было нечто по-настоящему болезненное – она осознала, что, пытаясь быть всем для других, потеряла себя.

Самосознание начинается с простого, но очень важного шага – с того, чтобы остановиться и спросить себя: «А что я хочу на самом деле?». Эта простая фраза кажется очевидной, но, насколько часто мы забываем задавать себе этот вопрос, поглощённые решением проблем других? Мы живём так, как если бы должны были выполнить чьи-то ожидания, а не свои собственные. И именно в этом заключается суть самосознания: вернуть себе право на свои желания, на свои чувства и на своё пространство.

Когда я работала с женщинами, проходившими через кризис в отношениях, одна из них, Ирина, рассказала мне, как она поняла, что всё её счастье зависело от настроения её мужа. Она рассказывала, что если он был счастлив – она чувствовала себя удовлетворённой, если он переживал – она переживала вместе с ним. И как-то раз, в разговоре, она сказала: «Я только недавно осознала, что даже не знаю, что мне нравится делать в свободное время. Я столько лет живу, ориентируясь на его настроение, что просто не помню, что хо-

чу я». Это прозорливое осознание стало для неё переломным моментом. Ирина поняла, что она утратила способность быть собой, потому что не научилась слушать свои собственные потребности.

Самосознание – это не просто анализ своих действий. Это глубокая работа над собой, в ходе которой ты учишься прислушиваться к своим ощущениям, понимать, что они пытаются тебе сказать. Например, часто бывает, что мы начинаем чувствовать напряжение или дискомфорт в определённых ситуациях, но вместо того чтобы остановиться и разобраться в этих чувствах, мы продолжаем двигаться вперёд, игнорируя свои сигналы. Мы боимся заглянуть внутрь себя, потому что боимся того, что там может быть. А на самом деле, если мы будем внимательны, если позволим себе почувствовать, что происходит внутри нас, то сможем не только освободиться от токсичных влияний, но и начать строить жизнь по-настоящему счастливую и самодостаточную.

Когда ты начинаешь слушать себя, ты начинаешь не просто осознавать свои желания, но и понимать свои ограничения. Ты понимаешь, что важно для тебя, а что – нет. Это осознание становится твоей защитой, твоим ориентиром в мире, полном чужих мнений. Ты начинаешь распознавать, где твоё место, а где чужое вмешательство. И это становится твоей силой. Ты начинаешь выстраивать здоровые границы, учишься говорить «нет», если что-то выходит за рамки твоего комфорта. Ты не боишься не угодить всем, потому что ты

уже знаешь, что, прежде всего, должна быть честной с собой.

Самосознание – это постоянная практика. Это не разовое открытие, а процесс, который требует внимания и времени. Каждый день ты делаешь шаги к себе. Ты задаёшь себе вопросы, ты испытываешь новые эмоции, ты наблюдаешь за собой. Это процесс, который начинается с принятия. Принятия себя такой, какая ты есть. Ты можешь быть не идеальной, но ты – единственная и неповторимая. И этот процесс возвращает тебе власть над собственной жизнью.

Самосознание – это путь к свободе. Свободе быть собой, не боясь, что кто-то осудит. Это свобода быть честной с собой и миром. Когда ты научишься слышать себя, ты обнаружишь, что на самом деле ты всегда знала, как жить по-настоящему. Тебе просто нужно было осознать свою внутреннюю силу.

Глава 4: Установление здоровых границ в отношениях

Сколько раз в жизни ты чувствовала, что твои личные границы нарушены? Возможно, в отношениях с партнёром, друзьями или даже с родными людьми? Здоровые границы – это не просто абстрактная концепция, это основа, на которой строится уважение к себе и другим. Без этих границ мы, как женщины, часто оказываемся в роли жертв, не замечая, как позволяем другим контролировать нашу жизнь и наши чувства.

Когда я говорю о границах, я не имею в виду только физическую дистанцию. Речь идёт о том, что ты позволяешь себе чувствовать, что ты готова принять, а что – категорически нет. Это не просто слово «нет» на устах, но внутреннее осознание того, что ты заслуживаешь уважения и права выбирать, с кем и как ты хочешь строить отношения.

Вспоминаю свою знакомую Наташу, которая, казалось, была во всех смыслах успешной женщиной. У неё была хорошая работа, семья, круг друзей. Но при этом её отношения с мужем оставляли желать лучшего. Он часто перебирал её личные вещи, требовал отчёты о каждом её шаге, контролировал, с кем она общается. Она думала, что так и должно быть – что любовь требует жертвенности и что личное

пространство в отношениях должно исчезать. Она чувствовала, что её жизнь полностью контролируется, и долгое время считала, что это норма. Она даже не могла представить, как могла бы сказать мужу: «Ты нарушаешь мои границы», потому что боялась, что это приведёт к ссоре или даже к разрыву отношений.

Процесс осознания того, что её границы были нарушены, был долгим и болезненным. Она начала замечать, что с каждым днём её внутреннее состояние ухудшается. Она теряла себя, свои интересы, увлечения и даже друзей. Всё, что ей оставалось – это подчиняться его желаниям и ожиданиям. В какой-то момент она встретила человека, который сказал ей важные слова: «Ты сама должна решать, что для тебя важно. И если ты не будешь устанавливать границы, никто не будет уважать твои чувства». Эти слова стали для неё откровением. Наташа поняла, что её сама жизнь была нарушением её личных границ. Она начала постепенно работать над собой, учиться говорить «нет» и, самое главное, понимать, что её мнение и чувства имеют право на существование, независимо от того, как на это отреагируют другие.

Этот процесс, процесс установления своих границ, кажется таким сложным, потому что мы часто боимся, что другие не поймут или не примут нас такими, какие мы есть. В отношениях с партнёром, особенно если эти отношения уже прошли через множество этапов, установление границ может быть воспринято как агрессия или дистанцирование.

Но на самом деле здоровые границы – это не что-то агрессивное. Это проявление любви и уважения к себе, а значит и к другому человеку. Ты можешь любить, но при этом сохранить своё пространство, своё «я». Ты можешь быть рядом, поддерживать, но также и защищать своё внутреннее пространство, свою свободу и самостоятельность.

Когда ты начинаешь устанавливать границы, это не только меняет динамику отношений, но и твоё собственное восприятие себя. Ты перестаёшь быть тем, кто угождает, тем, кто всегда готов на жертвы ради других. Ты становишься человеком, который уважает себя и свои потребности. В этом процессе важно научиться слышать себя, понимать, где заканчиваются твои силы и начинается ответственность другого человека.

Здоровые границы помогают строить уважительные отношения. Если ты не устанавливаешь их, то всегда будешь на заднем плане, всегда будешь пытаться угодить. И чем больше ты игнорируешь свои потребности, тем больше теряешь себя. Но когда ты начинаешь устанавливать границы, ты начинаешь жить с осознанием своей ценности и значимости. Ты не боишься сказать «нет», не боишься отказаться от того, что тебе не подходит.

В одной из бесед с подругой я услышала фразу, которая меня поразила: «Я думала, что если буду всегда уступать, он меня полюбит. Но чем больше я уступала, тем больше я теряла себя, и теперь не могу понять, кто я». Это замечание

заставило меня задуматься. Мы часто думаем, что любовь заключается в самоотречении, но настоящая любовь – это, прежде всего, любовь к себе, уважение к своим границам и потребностям. Когда мы начинаем устанавливать границы, мы не просто строим свои отношения с другими, но и строим отношения с собой. Мы показываем себе, что заслуживаем уважения, понимания и любви.

Установление здоровых границ в отношениях – это не что-то мгновенное. Это процесс, который требует времени, усилий и, прежде всего, смелости. Но важно помнить, что здоровые границы – это не стена, которая отгораживает нас от мира, это мост, который позволяет нам строить такие отношения, в которых есть место для всех.

Глава 5: Как перестать винить себя за чужие ошибки

Сколько раз в жизни ты позволяла себе винить себя за то, что произошло в чужих отношениях, что они обрушились, что кто-то оказался несчастливым или разочарованным? Мы все, так или иначе, оказываемся в ситуации, когда чужие ошибки становятся тяжёлым грузом на наших плечах. Изначально может показаться, что это естественно – брать на себя ответственность за происходящее вокруг. Но в реальности это не только нездорово, это приводит к утрате собственной силы и восприятия мира как места, где мы можем контролировать только себя, а не чужие поступки.

Я помню, как несколько лет назад, когда я только начала осознавать важность личной ответственности, моя подруга Оля пришла ко мне с совершенно разрушенной душой. Она сказала: «Я не знаю, что мне делать. Я ведь так старалась! Я столько лет пыталась быть хорошей, угождать, приспособляться к его желаниям, и в конце концов всё равно всё разрушилось. Я чувствую, что это моя вина». И хотя её голос дрожал от боли, я поняла, что она буквально теряет себя, потому что она всё это время не осознавала, что в отношениях всегда есть двое, и её ответственность заключалась лишь в том, чтобы быть честной и собой. Но она приняла на себя

всю вину, как будто могла контролировать его выбор и решения. Этот момент стал для меня откровением, что даже самые близкие люди, часто наивно, думают, что их ошибки – это лишь результат их собственных действий.

Мы часто заходим в такие отношения с мыслями о том, что можем изменить другого человека, что наша любовь, забота, понимание смогут залечить его раны и привести его к правильному пути. Но реальность такова, что никто не может изменить другого человека, если тот сам не хочет изменений. Это болезненная истина, но как же важно её принять. Мы не можем взять на себя ответственность за чужие решения, поведение и ошибки, независимо от того, как сильно мы в них вовлечены. От этого освобождение начинается.

Я вспомнила, как сама переживала после разрыва с человеком, который был мне дорог. Я слишком долго пыталась понять, что же пошло не так, что я могла бы сделать иначе. Почему он стал холодным, почему его чувства ушли? Я постоянно искала причины в себе, чувствовала вину за то, что не смогла удержать отношения, не смогла сделать их идеальными. Но в какой-то момент я поняла, что я могу быть лишь тем, кем я есть, и если другой человек решил уйти, то его решение – это не моя ошибка. И эта мысль, как освобождение, позволила мне не только отпустить прошлое, но и вернуться к себе.

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.