

Лилия Роуз

Ты не выбор. Ты стандарт

Как перестать зависеть
от отношений и жить
из самооценности

Лилия Роуз

**Ты не выбор. Ты стандарт. Как
перестать зависеть от отношений
и жить из самооценности**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Ты не выбор. Ты стандарт. Как перестать зависеть от отношений и жить из самооценности / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-690486-6

Эта книга — о выходе из зависимости от отношений и возвращении к себе. О самооценности, границах и зрелой любви без жертв. Она для женщин, которые устали искать подтверждение своей значимости вовне и готовы опереться на себя. Без советов «как понравиться», без иллюзий и спасательства — только честный разговор о внутренней силе, свободе быть собой и жизни из собственной ценности.

ISBN 978-5-00-690486-6

© Роуз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Понимание себя: кто ты без отношений?	7
Глава 2. Из чего состоит здоровая любовь?	9
Глава 3. Признаки абьюза и как их распознать	10
Глава 4. Преодоление страха одиночества	12
Глава 5. Границы: как научиться говорить «нет»?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ты не выбор. Ты стандарт Как перестать зависеть от отношений и жить из самооценности

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0486-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Ты – не выбор. Ты – стандарт. Это не просто слова. Это тот фундамент, на котором ты должна строить свою жизнь. Это тот взгляд, с которым ты должна научиться смотреть на себя. Все мы, женщины, часто сталкиваемся с одной общей проблемой: мы теряем себя в отношениях, забываем о своих желаниях и потребностях, растворяемся в другом человеке. Мы начинаем верить, что если нас кто-то выбрал, если рядом есть кто-то, кто обещает нам любовь, то это уже победа. Но в реальности все гораздо сложнее, и именно в этом сложном, многогранном вопросе скрывается не только сила, но и ключ к твоей внутренней свободе. С самого детства нас учат ждать, искать, надеяться на любовь. Нас воспитывают на сказках, где принц обязательно приходит за дамой, и только так начинается настоящее счастье. Но что, если этот путь – не твой путь? Что, если счастье и любовь нужно искать внутри себя, а не в чужих глазах? Что, если ты – не просто кто-то, кто заслуживает любви, а тот, кто имеет право строить свою жизнь на своих условиях? Тот, кто сам решает, что ему нужно для счастья, что он готов принимать и что – никогда. Ты устала ждать. Ты устала от отношений, которые не приносят радости. Ты разочарована, потому что часто ставишь интересы других людей на первое место, забывая при этом о своих собственных. Иногда ты чувствуешь себя потерянной, потому что не можешь понять, кто ты на самом деле. Но это не твоя вина. Это тот мир, в котором мы все живем – мир, где часто любовь ассоциируется с жертвами, потерями и компромиссами. Тебя учат, что любовь требует усилий, страданий, борьбы. Но на самом деле любовь не требует жертв. Настоящая любовь – это прежде всего уважение к себе, умение заботиться о себе и не позволять никому уменьшать твою ценность. В этой книге я хочу помочь тебе осознать одну простую истину: ты – не выбор. Ты – стандарт. Ты – не должна быть женщиной, которая постоянно ищет подтверждения своей ценности извне. Ты уже ценна, ты уже достойна любви, уважения и счастья. И если кто-то не видит этого – значит, это не твоя потеря. Важно не искать идеального партнера, а стать самой собой, той, кто сам для себя является эталоном счастья и удовлетворения. Этот путь не прост, но он возможен, и он стоит того, чтобы его пройти. Ты должна перестать бояться одиночества, бояться оказаться одной, без мужчины, без отношений, без подтверждения своей ценности. Одиночество – это не пустота. Одиночество – это пространство для роста, для того, чтобы понять, кто ты, что тебе нужно и чего ты хочешь. И только после того, как ты примешь себя и начнешь жить для себя, ты сможешь построить отношения, в которых не будешь жертвовать собой, а будешь партнером, на равных, с тем, кто действительно заслуживает твоего внимания и любви. Эта книга не о том, как найти мужчину, а о том, как найти себя. Она о том, как стать женщиной, которая выбирает не только партнера, но и свою жизнь, свои правила и свои границы. Мы будем говорить о том, как перестать ждать идеального мужчины, который спасет тебя, и научиться быть той женщиной, которая сама может спасти себя. Ты уже заслуживаешь этого. Ты заслуживаешь быть женщиной, которая живет своей жизнью, не зависимо от того, кто рядом. И теперь пришло время это осознать. Продолжай читать. Ты готова.

Глава 1. Понимание себя: кто ты без отношений?

Когда ты стоишь перед зеркалом, ты видишь женщину. Но кто она? Кто ты, если убрать все ярлыки, если не будет ни партнёра, ни других людей, которые определяют твою ценность через отношения? Как много женщин забывают, кто они на самом деле, начиная все свои истории только с одного слова: «мы». Мы – это кто-то, кто существует в паре, кто определяется через другого. Но что происходит, когда этот «мы» исчезает? Кто ты без отношений? Как ты можешь быть собой, если даже не понимаешь, кто ты есть вне связи с кем-то? Слушая разговоры подруг, наблюдая за их реакциями в трудных ситуациях, можно заметить, как сильно женщины привязываются к идее быть кем-то рядом с кем-то. «Он был для меня всем», «Мне нужно, чтобы он меня любил», «Без него я не могу». Все эти фразы говорят об одном – о том, как мы строим свою личность через партнёрство, забывая о себе. Мы теряем свою индивидуальность в отношениях, потому что ставим их на пьедестал, а себя – внизу. Я помню, как однажды разговаривала с подругой, которая переживала болезненный разрыв. В её глазах было что-то сломленное, как будто она потеряла не только человека, но и себя. Она рассказывала, как была счастлива, когда встретила его. Как он заполнил её мир. Она говорила о том, как она полностью отдала себя в эти отношения, забыв обо всем, что важно для неё самой. И вот, после того как всё разрушилось, она почувствовала себя пустой. «Я не знаю, кто я без него», – сказала она тогда. Это была не просто фраза, это был её крик о помощи. Часто мы, женщины, начинаем искать себя через других людей, особенно через партнёров. Мы убеждены, что только в отношениях мы можем быть полноценными. Мы позволяем другому человеку определять нашу ценность, потому что не знаем, как сами можем быть ценными без этого. Но когда эти отношения рушатся, мы сталкиваемся с пустотой. Мы не знаем, кто мы на самом деле, потому что потеряли себя в этом поиске. Мы забываем, что не нуждаемся в подтверждении чужой любви, чтобы быть достойными. Но как научиться быть собой, если всё, что ты знала, – это быть частью кого-то? Как вернуть свою индивидуальность и понять, что ты ценна не через другого человека, а через саму себя? Всё начинается с осознания, что ты – это не просто женщина, которая находится в отношениях. Ты – это личность, которая имеет свои мысли, чувства, желания и потребности. Ты – не просто кто-то, кто нуждается в другом, чтобы существовать. Ты – самостоятельная, цельная, уникальная личность, и твоя ценность не зависит от того, кто с тобой рядом. Многие женщины боятся одиночества, потому что оно кажется им пустым и страшным. Но на самом деле одиночество – это не про пустоту. Это про пространство, которое даёт тебе возможность разобраться в себе, понять, чего ты хочешь на самом деле. Это шанс снова соединиться с собой и вернуть свою силу. Ты не будешь чувствовать себя потерянной, если осознаешь, что тебе не нужно быть в отношениях, чтобы быть полноценной. Ты можешь быть полноценной сама по себе, и только когда ты поймёшь это, ты сможешь построить здоровые отношения, которые будут строиться на твоей ценности, а не на страхе быть одной. Вспоминаю, как однажды я столкнулась с ситуацией, когда женщина, оказавшись в одиночестве, решила начать свой путь самопознания. Она не знала, что будет делать, и боялась, что её жизнь потеряет смысл. Но постепенно она начала находить себя в том, что любила – в чтении книг, в занятиях йогой, в прогулках на свежем воздухе. Она поняла, что её жизнь не зависит от того, кто с ней рядом, а от того, как она чувствует себя внутри. Это было начало её трансформации. Ты не потеряешь себя, если осознаешь свою ценность. Ты не станешь меньше, если будешь одна. Напротив, ты станешь сильнее, увереннее, более самодостаточной. И только когда ты будешь готова быть собой, ты сможешь привлекать в свою жизнь тех, кто будет ценить тебя именно за то, кто ты есть, а не за то, что ты можешь им дать. Твоя жизнь начинается с тебя. И пока ты не поймёшь это, ты не сможешь построить здоровые, гармоничные отношения с дру-

гими. Твоя истинная сила – в твоей способности быть собой, не зависимо от того, кто с тобой рядом.

Глава 2. Из чего состоит здоровая любовь?

Любовь – это не волшебство, которое приходит, когда мы этого ждем, не мгновенное открытие, которое мы вдруг понимаем и принимаем. Здоровая любовь – это процесс. Это не состояние, а способ жить, быть с кем-то и одновременно не терять себя. Я часто наблюдаю, как люди ошибаются, строя свои отношения на иллюзиях, на том, что любовь должна быть чем-то саморазумеющимся, чем-то, что автоматически делает тебя счастливым. Но что происходит, когда эти иллюзии начинают рушиться? Что остаётся, когда за блеском красивых слов и жестов не скрывается того, что действительно важно? Вспоминаю одну историю. Моя знакомая, Оля, была в отношениях, которые, как ей казалось, должны были бы стать её счастьем. Он был умён, харизматичен, с ним было легко и интересно, он по-настоящему её любил. Но спустя год, когда волны страсти утихли, она поняла, что её счастье всё время зависело от того, насколько он её замечает, ценит и любит. Она искала утешения в его внимании, в том, как он к ней относился. Но постепенно она начала терять себя, перестав слушать свои потребности и чувства, начиная думать, что её счастье возможно только при условии, что он будет рядом и будет удовлетворять её потребности. Как она мне рассказывала позже: «Я потеряла себя в этих отношениях. Я жила ради него, но не для себя». И вот этот момент стал поворотным. Оля поняла, что любовь, ради которой она отдавала всё, не может быть здоровой, если нет баланса между «мы» и «я». Судьба не создаёт здоровую любовь. Мы сами её строим, кирпичик за кирпичиком, через осознание, через понимание, кто ты и что ты хочешь от жизни и отношений. Суть здоровой любви – это два человека, которые не потеряли свою индивидуальность, которые уважают друг друга и ценят свободу другого, несмотря на близость. Это важно – помнить, что любовь не должна быть целью, она должна быть средством, которое помогает нам расти и развиваться вместе с тем, кого мы любим. Но часто, в поисках этого «средства», мы забываем о себе. Мы забываем, что здоровая любовь – это когда оба партнёра могут быть счастливы и независимы, но при этом всё же вместе. Взаимность в любви – не в том, чтобы полностью раствориться друг в друге, а в том, чтобы вместе идти по жизни, поддерживая и уважая свои различия, а не игнорируя их. Я помню, как однажды, после долгих разговоров о том, что такое любовь, я спросила свою подругу, Лизу: «Ты знаешь, что ты хочешь от любви?» Она ответила с растерянностью: «Я не знаю, я просто хочу быть с ним. Я хочу, чтобы он был рядом, чтобы он меня любил». И в её словах я услышала не желание быть счастливой в этих отношениях, а страх одиночества, страха быть одной, без того, кто определяет её ценность. Она искала любви как спасение от самой себя, не осознавая, что истинная любовь не приходит извне. Она – внутри нас. И здоровая любовь начинается с умения любить себя, с того, что ты можешь быть самодостаточным человеком, который может быть в отношениях, не растворяясь в другом, а дополняя его. Что действительно важно в отношениях? Это доверие, уважение, желание работать над собой и быть рядом с человеком, который готов идти с тобой на этом пути. Это принятие, но не слепое прощение. Это желание понимать друг друга, но без ущерба для себя. Здоровая любовь – это не поиски того, кто «заполнит твою пустоту», а понимание того, что ты сам себе – уже целый мир. Это готовность поддерживать, но не требовать. Это уважение к личным границам, это понимание, что твои потребности важны так же, как и потребности другого. Иногда отношения переживают кризисы, но важно понимать, что настоящий кризис – это не когда мы сталкиваемся с трудностями, а когда теряем себя в этих трудностях. Здоровая любовь – это способность не только любить, но и быть любимым за то, кто ты есть. И если любовь не приносит тебе этой свободы, если ты не можешь быть собой, если ты постоянно чувствуешь, что должен что-то жертвовать, то, возможно, пора задуматься: а действительно ли это любовь?

Глава 3. Признаки абьюза и как их распознать

Абьюз. Это слово часто вызывает страх и отторжение. Мы не хотим его признавать, не хотим верить, что именно это происходит с нами, потому что абьюз – это не просто насилие, это нечто, что проникает в каждую клеточку нашей жизни, в каждый момент, в каждое слово. Абьюз начинается не с ударов, а с манипуляций, с того, что изначально кажется нормальным, незаметным и даже ласковым. Он начинается с обещаний «я тебя люблю», которые затем превращаются в «я делаю это ради твоего блага», «ты не должна так поступать, потому что мне это не нравится». Он начинается с маленьких, едва заметных шагов, которые сначала даже кажутся проявлением заботы. Но что происходит дальше? Как мы не замечаем, что перестаем быть собой, а становимся чьим-то проектом, чьей-то марионеткой? Я вспомнила разговор с моей подругой Татьяной. Она была в отношениях, которые сначала казались идеальными: он был внимателен, заботлив, всегда рядом. Он часто говорил ей, что он беспокоится о её благополучии, что она должна быть осторожной, что она слишком сильно работает, что ей нужно больше отдыхать. Он просил её пересмотреть её отношения с подругами, ведь «они не такие, как ты, они могут отвлечь тебя от главного». Он говорил, что не может терпеть, когда она проводит время с кем-то, кроме него, потому что он любит её и не хочет её терять. И, казалось бы, всё так мило, так заботливо. Но постепенно Таня начала замечать, что её круг общения сужается, что она всё реже видит своих друзей, что она всё чаще начинает чувствовать, что она не имеет права на свою личную жизнь, свои увлечения, свои решения. Она становилась всё более замкнутой, все её мысли крутились вокруг него. Он говорил, что это потому, что он её любит и переживает за неё. И только спустя некоторое время, когда она начала задаваться вопросом, почему она вдруг перестала радоваться жизни, почему её мир стал таким тесным, она осознала, что именно эти «заботы» и были первым шагом к абьюзу. Сначала это было заботой, потом – контролем, и в конце концов это стало её тюрьмой. Мы не всегда понимаем, что находимся в отношениях с абьюзером, потому что абьюз никогда не начинается с явного насилия. Это не тот момент, когда мужчина начнёт кричать на тебя или бить. Он начинает с маленьких шагов: он может проявить излишнюю заботу, быть чрезмерно внимательным, а потом потихоньку вводить в твою жизнь свои правила. Он может обвинять тебя в том, что ты не достаточно хороша для него, что ты не сделала достаточно, что ты не смогла что-то выполнить так, как он ожидал. Он будет заставлять тебя чувствовать себя виноватой за все свои ошибки, а ты начнёшь верить, что именно ты не права, что ты не достойна лучшего. Ты начнёшь думать, что мир вокруг тебя построен только на его правилах, и что если ты его не удовлетворишь, то окажешься виноватой. Как распознать абьюз? Начни с того, чтобы внимательно следить за собой. Чувствуешь ли ты, что ты теряешь себя в этих отношениях? Чувствуешь ли ты, что твои чувства, твои желания, твои мечты и цели становятся второстепенными, а на первое место выходит только его мнение? Это важный знак. Абьюзер будет минимизировать твои переживания, делать их незначительными или даже несуществующими. Ты можешь сказать ему, что тебя что-то беспокоит, а он, в свою очередь, начнёт смеяться, говорить, что ты «слишком чувствительная» или что ты просто преувеличиваешь. Со временем ты начнёшь сомневаться в себе, в своих ощущениях, в том, что происходит вокруг. Ты будешь терять уверенность и искать подтверждения в его словах, потому что его мнения станут для тебя единственными значимыми. Я помню, как однажды, слушая историю своей знакомой Ирины, я поняла, насколько опасен этот процесс. Она рассказала, как её отношения начинались с любви, а затем постепенно переходили в нечто, что она не могла назвать ни любовью, ни уважением. Он сначала делал для неё всё, что она хотела, показывал свою заботу и привязанность. Но вскоре она заметила, что её желания стали игнорироваться, что её желания и чувства начали восприниматься как несущественные. Он перестал её слушать, обвинял её

в том, что она слишком много требует, и как только она начинала говорить о своих чувствах, он закрывал её молчанием или холодом. Ирина всё это терпела, потому что думала, что это она что-то делает не так, что это она не заслуживает лучшего. Только спустя месяцы она поняла, что это и был тот самый абьюз, который начинался с игнорирования её потребностей и постепенно переходил в контроль над её жизнью. Абьюз – это не только физическое насилие. Это умение заставить человека сомневаться в себе, в своей ценности, в своих правах. Это манипуляции, которые приводят к тому, что ты начинаешь жить по чужим правилам, а не по своим. Это делает тебя зависимой, и ты не замечаешь, как теряешь свою свободу. Признать абьюз трудно, особенно когда мы начинаем оправдывать поведение другого человека, считая, что он «так заботится» или что «он просто переживает». Но важно понять, что никто не имеет права лишать тебя твоей самостоятельности и уверенности в себе. И если ты чувствуешь, что тебя начинают контролировать, что твои права и чувства начинают игнорироваться, это первый звонок. Не позволяй себе потерять себя. Твоя ценность не зависит от того, кто рядом с тобой.

Глава 4. Преодоление страха одиночества

Одиночество. Это слово вызывает в нас страх. Мы часто боимся оказаться в одиночестве, не потому что оно так ужасно, а потому, что оно заставляет нас сталкиваться с собой. В одиночестве мы оказываемся без отвлекающих факторов, без людей, которые могут заполнить наш внутренний вакуум, и мы начинаем ощущать этот вакуум на себе. Именно тогда, когда мы остаёмся наедине с собой, появляются все те вопросы и чувства, которые мы обычно скрываем за шумом жизни и отношений. «Кто я?», «Что мне делать?», «Как быть счастлива без кого-то рядом?» – эти вопросы могут звучать пугающе, но на самом деле они – не угроза, а шанс. Шанс понять себя, шанс начать строить свою жизнь заново, с чистого листа. Одиночество – это не враг, это не наказание. Это пространство для внутренней работы, время для саморазмышлений, время, которое даёт возможность взглянуть на свою жизнь с новой перспективы. Но как же перестать бояться одиночества, как научиться быть в нём комфортно и спокойно? Ответ на этот вопрос не приходит сразу. Для этого нужно пройти через несколько этапов осознания. Я помню, как долго боролась с одиночеством, особенно после разрыва отношений, которые казались мне судьбоносными. Я была уверена, что не смогу жить одна, что одиночество – это пустота, которую невозможно заполнить ничем. Я не могла принять, что мои прежние отношения не стали частью моего будущего, и мне было страшно столкнуться с этой реальностью. Мне казалось, что я потеряла что-то важное, что-то, без чего не смогу существовать. Все вокруг казались счастливыми, у всех были пары, семьи, а я была одна. Это чувство одиночества затмевало всё, и я не знала, как с ним справиться. Мне было стыдно признаться себе, что я боюсь одиночества. Но однажды, в тишине ночи, я поняла, что на самом деле я боюсь не одиночества, а того, что мне придется столкнуться с собой и тем, кто я есть без отношений. Самое сложное в одиночестве – это не то, что тебе не хватает другого человека. Самое сложное – это признание, что тебе не хватает себя. Это признание, что ты не умеешь быть собой, что ты боишься быть одной, потому что не знаешь, кто ты без «мы». Ведь когда мы находимся в отношениях, мы часто теряем свою личность. Мы начинаем жить для другого, подстраиваемся под чужие желания и ожидания. И вот, когда эти отношения заканчиваются, мы оказываемся перед лицом самого большого страха – страха быть собой. Но одиночество – это шанс вернуться к себе. Это возможность научиться наслаждаться своим обществом. Это шанс развивать свои увлечения, найти новые интересы, заново открыть для себя свои мечты и цели. В одиночестве ты можешь стать лучше для себя, и только после этого сможешь строить здоровые отношения с другими людьми. Когда я начала переставать бояться одиночества, я поняла, что одиночество – это не пустота, а пространство для роста. Я научилась проводить время с собой без страха и чувства вины. Я начала осознавать, что не нужно никого искать, чтобы быть счастливой. Я поняла, что счастье не зависит от наличия партнёра, оно начинается с внутреннего согласия с собой. И когда я это поняла, я стала ощущать себя полноценной, несмотря на отсутствие кого-то рядом. Я научилась быть уверенной в себе, а не в том, кто находится рядом со мной. С каждым днём одиночество стало для меня не источником страха, а источником силы. Я научилась ценить моменты тишины, наслаждаться своей компанией, находить радость в простых вещах: в прогулках на природе, в чашке чая, в книгах, которые я читала, в музыке, которая вдохновляла меня. Одиночество стало для меня возможностью узнать, кто я, что мне нравится и чего я хочу от жизни. Это было освобождение. Каждый раз, когда я вспоминаю тот период, когда я училась жить в одиночестве, я понимаю, как важен этот процесс. Одиночество стало моим учителем, который открыл мне мои собственные границы, мои желания и мои мечты. Оно научило меня, что я могу быть счастлива без зависимости от внешних обстоятельств и людей. И теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что это одиночество не было наказанием, а шансом. Шансом для того, чтобы стать самой собой. Если ты

сейчас переживаешь одиночество, не бойся его. Используй это время, чтобы научиться быть собой, чтобы снова полюбить себя. Ведь, как бы мы ни пытались этого избежать, счастье всегда начинается с нас самих. Одиночество не должно быть твоим врагом, оно должно стать твоим союзником.

Глава 5. Границы: как научиться говорить «нет»?

Границы. Это слово не всегда вызывает у нас позитивные ассоциации. Мы привыкли думать о границах как о чём-то жестком, об ограничениях, которые сдерживают нас. Но на самом деле границы – это основа того, как мы взаимодействуем с миром, как мы защищаем свою личность и своё пространство. Это не просто стена, которую мы строим, чтобы изолироваться от окружающих. Границы – это способ заявить о себе, защитить свою внутреннюю свободу и проявить уважение к собственным потребностям. Я долго не могла понять, что для меня означают границы. С самого детства я была человеком, который не любил создавать напряжение, не любил конфликтовать. Я всегда думала, что если я буду уступать, если буду делать то, что от меня хотят другие, то люди будут меня любить. Мои отношения, как с друзьями, так и с партнёрами, строились на том, что я часто говорила «да» всем и всему. Я не умела говорить «нет». Это было своего рода привычкой, которая со временем стала моим внутренним «я». Я боялась, что если я откажусь, меня не будут понимать, что если я не сделаю то, чего ожидают от меня, меня перестанут любить. Я всегда пыталась угодить, а в итоге теряла себя. Но этот процесс привёл меня к осознанию важной вещи: я начала чувствовать, что теряю контроль над своей жизнью. Однажды я стала свидетелем того, как это «несказанное „да“» разрушает человека. Моя подруга Лена, которая была всегда готова помочь всем, оказалась в отношениях, где её партнёр не уважал её время, её чувства и её потребности. Он часто требовал от неё больше, чем она могла дать, и каждый раз она соглашалась. Сначала это были мелочи: «Я не могу сегодня встретиться, у меня много работы», – и она бросала всё, чтобы поехать к нему. «Давай поедem туда, это важно для меня», – и она откладывала свои планы ради его интересов. Постепенно все её желания и цели стали вторичными. Лена начала забывать, что она тоже имеет право на отдых, на время для себя. Её жизнь превратилась в бесконечную череду уступок, и она начала чувствовать, что теряет свою личность. С каждым днём её границы становились всё более размазанными. Когда она осознала, что это идёт вразрез с её собственными желаниями, было уже слишком поздно – она была настолько измотана, что даже не могла вспомнить, что ей нужно, что она хочет. Она растерялась. Когда я поговорила с ней об этом, она сказала: «Я просто не знаю, как сказать „нет“.» Но почему нам так трудно ставить границы? Почему так сложно говорить «нет»? На это есть много причин. Чаще всего мы боимся, что если будем отказывать, нас не примут, не поймут, что мы покажемся эгоистами. Особенно это касается женщин. Мы воспитаны в культуре, где женщина должна быть готова помогать, быть рядом, поддерживать, не ожидая ничего взамен. Но на самом деле умение говорить «нет» – это не эгоизм, это способ проявить уважение к себе и своим потребностям. Когда мы говорим «нет», мы не отказываем человеку в любви или уважении, мы просто говорим: «Мои потребности тоже важны, и я имею право заботиться о себе». Я сама долгое время боялась ставить границы. Мне было страшно обидеть людей, потерять их одобрение. Но со временем я поняла, что мои границы – это не только защита от других, но и способ сохранять свою целостность, свою внутреннюю гармонию. Я научилась говорить «нет», и это не сделало меня менее доброй или менее заботливой. Наоборот, я начала понимать, что, отказав, я не разрушаю отношения, а наоборот, даю им возможность быть честными и здоровыми. Я научилась защищать своё пространство, не бояться сказать «нет» там, где это необходимо. Границы – это не стена, за которой мы прячемся. Это пространство, где мы можем быть собой, где мы можем уважать наши чувства, наши желания и потребности. Умение говорить «нет» означает, что ты ценишь себя, что ты не готова жертвовать собой ради других. Это не про отказ от любви или заботы, а про то, чтобы не потерять себя в отношениях. Я поняла, что когда я ставлю границы, я становлюсь сильнее. Я даю себе возможность быть свободной, быть в отношениях, но не терять свою личность. Когда ты начинаешь ставить границы, ты открываешь для себя

пространство для роста. Ты понимаешь, что твои чувства важны, что ты достойна уважения, и ты не должна забывать о себе ради других. Это процесс, который требует силы, но он абсолютно необходим для того, чтобы строить гармоничные, здоровые отношения, в которых ты не теряешь себя. Научиться говорить «нет» – это первое, что нужно сделать, чтобы наконец стать хозяином своей жизни, а не быть под влиянием чужих ожиданий и требований.

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.