

18+

Луиса Хьюз

---

# **Сила внутри**

*Как перестать  
угождать  
и начать жить  
для себя*

Луиса Хьюз  
**Сила внутри. Как  
перестать угождать  
и начать жить для себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73173887](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173887)*

*ISBN 9785006905528*

**Аннотация**

Эта книга – о женщине, которая устала жить ради чужих ожиданий и выбирает путь к себе. О самооценности, границах, страхе одиночества, эмоциональной зависимости и внутренней силе. Это честный и поддерживающий разговор о том, как перестать угождать, принять себя и начать жить своей жизнью.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Освобождение от внешних ожиданий	8
Глава 2: Поиск собственного «я» в отношениях	12
Глава 3: Страх одиночества как блокировка внутренней силы	16
Глава 4: Женская самооценочность: от принятия себя к уважению себя	20
Глава 5: Границы – основа здоровых отношений	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Сила внутри**  
**Как перестать угождать**  
**и начать жить для себя**

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0552-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Каждая женщина на каком-то этапе своей жизни задаётся вопросом: «Кто я на самом деле?» Этот вопрос может звучать как тихий шёпот в самые одиночные моменты, когда мы остаёмся наедине с собой, или как громкий крик, раздающийся в моменты внутренней боли и сомнений. Мы часто забываем, кто мы есть, потому что все наши силы направлены на то, чтобы угодить другим, соответствовать чьим-то ожиданиям или подстраиваться под нормы и стандарты, которые навязывает окружающий мир. С самого детства нам независимости от рода занятий, на протяжении всей жизни приходит ощущение, что мы не вправе быть собой. Мы стремимся быть идеальными для окружающих, забывая, что идеальность не существует, а наш внутренний мир – это та самая сила, которая помогает нам быть настоящими.

Что бы вы ни искали в отношениях с мужчинами, в карьере, в дружбе или семье, часто ответ на этот вопрос лежит внутри нас. Он не находится в том, что думают о нас другие, не в том, как нас воспринимает общество, а в том, что мы сами ощущаем, какие чувства и желания скрываются в нашем сердце. Путь к себе – это не лёгкая дорога, но она обязательно стоит того, чтобы на неё встать. И это путешествие начинается с осознания того, что жить для других – это не путь к счастью. Сила внутри нас – это не просто фраза, это реаль-

ность, которой нужно учиться доверять.

Когда мы начинаем понимать, что в отношениях с мужчинами, друзьями и даже с самими собой мы можем перестать угождать и начать жить для себя, то открываем перед собой совершенно новые горизонты. Мы перестаём быть пленницами чужих ожиданий и начинаем быть свободными. Этот процесс освобождения требует мужества, так как мы сталкиваемся с собственными страхами и предвзятыми убеждениями. Но именно через это преодоление мы находим свою настоящую силу.

История каждой женщины уникальна, но она часто похожа на множество других. Все мы сталкиваемся с моментами сомнений, уязвимости и поисков себя. Когда кто-то нам говорит: «Тебе нужно больше любить себя», или «Ты заслуживаешь быть счастливой», эти слова могут показаться пустыми и несбыточными. Но когда мы начинаем понимать, что любовь к себе не означает эгоизм, а скорее глубокое уважение к своей личности и своим границам, всё становится гораздо проще. Любовь к себе – это не просто фраза, это внутреннее состояние, которое приходит через осознание своих потребностей и ценности.

Независимо от того, на каком этапе своей жизни вы находитесь, эта книга может стать тем маяком, который осветит путь к вашему внутреннему «я». Она поможет вам понять, что самое важное – это не угождать другим, а уважать себя, свои желания и потребности. И когда вы начнёте жить

для себя, вы обретёте не только свободу, но и подлинное счастье. Ваши отношения, карьера, здоровье и внутренняя гармония будут строиться на этих прочных основах. Пора оставить в прошлом страхи и сомнения, чтобы стать женщиной, которая живёт своей жизнью на полную катушку. Путь к себе может быть долгим и нелёгким, но он обязательно приведёт вас к той версии себя, которой вы должны быть.

# Глава 1: Освобождение от внешних ожиданий

Жизнь, как правило, часто начинает казаться не нашей. Мы словно существуем для того, чтобы угодить. Внешние требования – от родителей, партнёров, общества – становятся теми невидимыми цепями, которые сковывают наши истинные желания и стремления. Мы знаем, чего хотят от нас другие, но не всегда помним, чего хотим мы сами. Наша ценность часто измеряется не тем, что мы делаем для себя, а тем, как мы соответствуем чужим стандартам и ожиданиям. Со временем этот процесс угождения начинает затмевать нашу личную сущность, и мы теряемся в поисках собственного «я».

Яркий пример того, как общественные нормы поглощают личность, я наблюдала в жизни своей подруги. Вера – женщина в возрасте 32 лет, успешная на своей работе, но измотанная внутренним конфликтом. Взгляды её родителей всегда были ориентированы на то, чтобы она вышла замуж за «правильного» мужчину, родила детей и устроила семейное счастье. Вера так и поступала, но не ради себя. Она верила, что, выполнив эти ожидания, она найдет счастье. Когда же она встретила мужчину, который идеально подходил для семьи, но абсолютно не подходил для её души, она по-

няла, что её жизнь стала просто механическим следованием правилам. «Но я никогда не чувствовала этого счастья, – рассказывала она мне в одном разговоре. – Я пыталась быть хорошей женой, хорошей дочерью, но я забыла, что должна быть хорошей для себя».

Именно в момент, когда Вера столкнулась с настоящим внутренним кризисом, она осознала, что пришло время задавать себе вопросы. Почему она ждала счастья от того, что не принесло радости? Почему всю жизнь была так поглощена стремлением угодить другим? В тот момент, когда она приняла решение перестать угождать и начать жить для себя, она почувствовала, как огромное внутреннее напряжение начало отпускать. Для неё это стало первым шагом к освобождению – освобождению от чужих ожиданий, от навязанных образов того, какой она должна быть.

Каждый из нас когда-то сталкивается с моментом, когда осознаёт, что его жизнь – это не что иное, как набор чужих сценариев. Мы проживаем её так, как нам велят, и часто забываем спросить себя: «А что я на самом деле хочу?». Откуда берутся эти внешние ожидания? Часто они приходят из детства. Вспомните, как с раннего возраста нам говорят, что такое правильно, а что – нет. Девочек учат быть послушными, красивыми, мягкими. Мальчиков – сильными, независимыми, иногда даже жестокими. В итоге, несмотря на все наши индивидуальные особенности, мы начинаем встраиваться в эти шаблоны, подавляя свою подлинную сущность.

Проблема состоит не только в том, что мы пытаемся угождать другим, но и в том, что мы теряем связь с самими собой. Мы начинаем думать, что быть собой – это эгоизм, что наше счастье не имеет значения, пока мы не сделаем счастливыми тех, кто рядом. Так мы теряем чувство собственного достоинства, начинаем искать одобрение там, где его не можем найти, и забываем, что счастье не приходит через чужие глаза, а через собственные. Это непросто понять, особенно если ты всю жизнь стремился быть тем, кем тебя хотят видеть другие. Но на каком-то этапе нужно признать – это не твоя жизнь.

Освобождение от внешних ожиданий начинается с одного важного шага: признания своей ценности и права на счастье. Этот процесс не быстрый и требует терпения. Начинать можно с самых маленьких шагов. Например, задавая себе вопросы: «Что мне нравится? Что приносит мне радость, а что – только нагрузку?». Ведь если мы будем прислушиваться к себе, то сможем понять, что действительно важно. Вера в этот момент поняла, что ей нужно не семейное счастье по чужим правилам, а свобода быть собой, честность с собой и с миром вокруг.

Когда мы перестаем угождать, появляется удивительная свобода. Мы больше не боимся быть осуждёнными или непонятыми. Мы понимаем, что не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям, чтобы быть достойными любви и уважения. Ведь в мире есть столько людей, которые точно та-

кие же, как мы, и они также ищут путь к себе. Чем больше таких женщин, тем легче всем нам быть собой. Свобода от чужих ожиданий – это не просто освобождение, это путь к нашему внутреннему счастью, которое не зависит от других.

В следующий раз, когда вы почувствуете давление со стороны, вспомните о Вере. Она сделала шаг, и этот шаг стал первым звеном в цепи изменений. И помните, что когда вы перестаёте угождать, вы не становитесь эгоистом. Вы просто становитесь собой.

## Глава 2: Поиск собственного «Я» в отношениях

Отношения – это не просто два человека, которые выби-  
рают быть рядом, это пространство, где мы сталкиваемся  
не только с другим человеком, но и с собой. Часто мы на-  
столько поглощены потребностями другого, его желаниями  
и требованиями, что забываем, кто мы на самом деле. Мы  
ищем одобрение, стараемся угодить, вписываемся в чужие  
представления о том, что «должно быть». Но в процессе это-  
го мы теряем не только свою идентичность, но и истинную  
связь с самим собой. В результате возникает пустота, кото-  
рая никогда не может быть заполнена внешними факторами,  
как бы мы ни пытались.

Когда я впервые познакомилась с Наташей, её жизнь каза-  
лась идеальной. Она была в долгосрочных отношениях, име-  
ла стабильную работу, дом, друзей. Со стороны её жизнь вы-  
глядела как «внешний успех». Но однажды, в откровенном  
разговоре, Наташа призналась: «Я не знаю, кто я на самом  
деле. Я всегда была тем, кого хотели видеть другие. Я при-  
выкла быть хорошей дочерью, хорошей подругой, хорошей  
женщиной. А что хочу я? Даже не знаю». Эти слова, ска-  
занные с болью и сомнением, потрясли меня. Наташа была  
за пределами отчаяния, но ощущала внутренний кризис. Её

жизнь, на первый взгляд, была «правильной», но внутренне она чувствовала, что не живёт своей жизнью.

Этот случай стал для меня откровением. Многие из нас проходят через это. Мы часто становимся теми, кем нас хотят видеть, а не теми, кем мы на самом деле являемся. Мы забываем, что отношения должны быть местом для самовыражения, а не местом, где мы теряемся. Вступая в отношения, мы часто чувствуем потребность подстроиться под другого человека. Нам кажется, что если мы будем такими, как он хочет, то любовь будет крепкой, а отношения – гармоничными. Но в конечном итоге мы лишь теряем себя.

Один из самых сложных моментов, через которые приходится пройти женщине в отношениях, – это осознание, что её счастье не зависит от того, как ведет себя партнёр, и что именно она сама должна определить свои потребности и желания. Женщины часто оказываются в ловушке собственных страхов: страха остаться одной, страха потерять любовь, страха быть не достаточно хорошей. Поэтому они начинают угождать партнёру, забывая о своих чувствах и потребностях. Но это путь, который приводит к внутреннему разочарованию и ощущению, что жизнь не принадлежит тебе.

Этот процесс поиска себя в отношениях начинается с простого, но важного шага: признания того, что твои желания и твоя ценность не зависят от того, что думает о тебе другой человек. Это не означает, что нужно стать эгоисткой и игнорировать потребности партнёра, но это значит, что важно

начать спрашивать себя: «Что я хочу? Что мне нужно?» Эти вопросы становятся отправной точкой, с которой начинается возвращение к себе.

Мне всегда казалась удивительной история моей знакомой, Оли, которая пришла к осознанию своей истинной идентичности через разрыв с партнёром. Он был той самой «правильной» фигурой, о которой мечтают многие женщины: успешный, заботливый, красивый. Однако, несмотря на то что он был «идеалом», Оля чувствовала, что в отношениях с ним теряет свою индивидуальность. Она никогда не могла полностью быть собой. Она всегда приспособлялась, подстраивалась под его стиль жизни, под его представления о том, какой она должна быть. После разрыва, болезненного и долгого, Оля начала искать себя заново. И оказалось, что настоящая Оля – это та женщина, которая не зависела от чужих взглядов. Это была женщина, которая могла быть честной с собой и с миром, которая могла быть открытой и в то же время уважать свои границы.

В отношениях всегда важно помнить, что любовь начинается с любви к себе. Только тогда, когда ты принимаешь себя такой, какая ты есть, твои отношения становятся истинными, а не играми в зависимости и подстраивание. Ты не станешь слабой или менее привлекательной, если будешь честной с собой. Наоборот, ты станешь сильной, уверенной и способной строить настоящие отношения, в которых оба партнёра – и ты, и он – могут быть самими собой.

Никто, кроме тебя, не может определить, кто ты есть. И если ты будешь продолжать искать свою идентичность в других людях, ты никогда не найдёшь её. Только когда ты начнёшь спрашивать себя, «что я хочу», «что я чувствую», ты начнёшь строить настоящие отношения, которые будут поддерживать твою личность, а не подавлять её. Путь к себе – это не путь одиночества, это путь внутренней свободы, на котором ты можешь быть честной и открытой, как для себя, так и для другого человека.

## **Глава 3: Страх одиночества как блокировка внутренней силы**

Одиночество – это, пожалуй, один из самых сильных и болезненных страхов, который мы, женщины, часто носим в себе. Мы боимся оказаться одни, оставленные, забытые, и эта боязнь порой настолько сильна, что начинает управлять всей нашей жизнью. Мы так стремимся избежать одиночества, что готовы на многое, чтобы только не остаться наедине с собой. Ирония заключается в том, что, в поисках постоянного присутствия других людей, мы часто теряем себя, забываем, что одиночество может быть не только наказанием, но и возможностью для личностного роста.

Я хорошо помню историю своей знакомой, Екатерины. Она всегда была той женщиной, которая не могла оставаться одна. Она находила партнёров, дружила с людьми, даже когда понимала, что эти отношения не приносят ей счастья. Она отчаянно избегала одиночества, полагая, что это знак её неудачности. Каждый раз, когда она оставалась без пары, она чувствовала себя глубоко некомфортно, ощущала пустоту и беспокойство. Как-то раз она поделилась со мной своей болью: «Я боюсь быть одна, потому что тогда я начинаю думать о том, кто я на самом деле. И мне это не нравится. Я не знаю, как быть собой, когда вокруг никого нет». Эти слова

буквально пронизали меня, потому что я поняла, что Екатерина была в плену своего страха, который сам по себе не был чем-то объективным или реальным. Это был её внутренний барьер, который мешал ей найти связь с самой собой.

Так происходит с многими из нас. Мы боимся одиночества, потому что оно ставит нас лицом к лицу с собой. Когда нет никого рядом, мы оказываемся наедине со своими мыслями, переживаниями, своими тревогами и неуверенностями. Но в этой тишине и пустоте скрывается невероятная сила. Одиночество – это не враг, не наказание, а шанс для внутренней трансформации, который мы часто отвергаем. Это время, когда можно оглянуться на свою жизнь, понять, что ты чувствуешь, какие цели перед собой ставишь и чего хочешь от мира и от себя.

Я однажды задала себе вопрос, который стал поворотным моментом в моём восприятии одиночества: «Что я теряю, оставаясь наедине с собой?» Ответ был прост: «Я теряю иллюзию». Одиночество заставляет нас видеть вещи такими, какие они есть, без фильтров и прикрас. Мы не можем больше прятаться за чужими голосами, за яркими событиями, за шумом внешнего мира. Мы сталкиваемся с собой, со своими желаниями, с тем, что нас пугает и о чём мы привыкли молчать. И вот здесь начинается важный процесс: процесс принятия себя, своих чувств, своих слабостей. Это страшно, но именно в этом принятии начинается настоящее освобождение.

Когда мы преодолеваем страх одиночества, мы начинаем обретать свою настоящую силу. Мы понимаем, что одиночество – это не признак неудачи или чего-то плохого. Это состояние, в котором мы можем научиться слышать себя и слушать свои внутренние желания. Я помню, как, проводя время в одиночестве, я начала знакомиться с теми частями себя, которые раньше оставались невидимыми. Я научилась уважать свои мысли и чувства, не пытаясь заглушить их шумом других людей. Этот процесс был долгим и порой болезненным, но он стал основой для моего собственного внутреннего роста.

Мы часто избегаем одиночества, потому что боимся, что оно выявит наши слабости, наши страхи и неполноценность. Однако, именно когда мы сталкиваемся с этим одиночеством, мы начинаем понимать, что нет ничего страшного в том, чтобы быть наедине с собой. Наоборот, это даёт нам шанс восстановить внутреннюю гармонию и научиться быть в мире с самим собой. Одиночество – это возможность понять, что нам нужно, что важно для нас, а не для окружающих. Это возможность вернуть свою внутреннюю силу, которая не зависит от того, кто рядом.

Как только Екатерина начала осознавать, что одиночество – это не враг, а учитель, её жизнь начала меняться. Она научилась ценить своё время наедине с собой, использовать его для самопознания. Это не значит, что она отказалась от отношений, но теперь она могла строить их на осно-

ве уважения к себе, а не на страхе быть одной. Она перестала бояться того, что она может остаться без партнёра. Она поняла, что самое важное – это быть в гармонии с собой. И именно с этим внутренним состоянием она стала привлекать в свою жизнь тех людей, которые уважали её пространство и её ценности.

Страх одиночества – это не что-то, от чего нужно бежать. Это не то, что нужно избегать. Напротив, одиночество – это возможность найти себя, свою силу и стать тем человеком, которого мы всегда хотели быть.

## **Глава 4: Женская самооценка: от принятия себя к уважению себя**

Каждая женщина в какой-то момент своей жизни сталкивается с важным вопросом: «А как я себя чувствую? Что я думаю о себе?» В большинстве случаев мы настолько поглощены заботой о других, что забываем задать этот вопрос себе. Мы утопаем в бесконечных требованиях внешнего мира, пытаемся быть хорошими матерями, дочерьми, подругами, партнёрами, но забываем, что в первую очередь мы должны быть хорошими для самих себя. Этот процесс принятия и уважения себя не всегда бывает простым, и часто он становится настоящим вызовом. Но именно через принятие своей ценности начинается путь к внутренней гармонии, без которой невозможно построить полноценные отношения с окружающим миром.

Я помню разговор с Юлей, моей подругой, которая долгое время чувствовала себя невидимой. Юля была женщиной с яркими умственными способностями и огромным потенциалом, но все её успехи на работе, в отношениях и в личной жизни были всегда обусловлены желанием угодить другим. Она не могла спокойно думать о себе, как о достойной, уникальной личности. На всех этапах жизни она чувствовала, что её ценность измеряется тем, что она может сде-

лать для других. Юля была мастером угождать – она всегда предугадывала, что нужно её близким, готова была помочь, поддержать, быть «сильной» для всех. Но однажды, когда её отношения с партнёром начали рушиться, она поняла, что это был не тот путь, который приведёт её к счастью. «Я даже не помню, когда последний раз делала что-то только для себя», – сказала она мне, сидя на диване в своей квартире, где она проводила часы в раздумьях, устав от бесконечных внешних обязательств.

Именно в этот момент Юля осознала важную вещь – её самооценку не зависела от того, сколько людей она могла угодить или как много она могла сделать для других. Это было трудное открытие, потому что она долгое время жила с убеждением, что если она не будет удовлетворять чужие ожидания, то её не будет любить никто. Сложно представить, насколько эта идея укоренилась в её сознании, ведь она жила так всегда. В тот момент Юля впервые задала себе вопрос: «А что я хочу? Что мне приносит радость и удовлетворение?» Этот вопрос стал для неё ключом, открывшим дверь к собственной ценности.

Самоценность – это не просто абстрактное понятие. Это внутренняя уверенность, что ты достойна уважения, любви и счастья, независимо от внешних факторов. Это знание, что твоя ценность не измеряется количеством людей, которые рядом с тобой, не тем, что о тебе думают другие, а тем, что ты сама готова дать себе. Когда мы начинаем уважать себя,

мы осознаём, что не обязаны получать одобрение извне, чтобы чувствовать свою важность. Это не значит, что мы станем эгоистками, это значит, что мы признаём свою уникальность и право на счастье.

Принятие своей самооценки не приходит мгновенно. Это процесс, который требует времени и внутренней работы. Он начинается с маленьких шагов – с того, чтобы перестать пренебрегать своими собственными потребностями ради других. Он продолжается через моменты, когда ты говоришь себе: «Я имею право быть собой, я достойна счастья». Важно научиться не искать оправданий своим поступкам, а просто следовать своему внутреннему голосу, который подсказывает, что ты заслуживаешь хорошего отношения к себе.

Юля не сразу смогла перестроить свою жизнь. Ей потребовалось время, чтобы осознать, что её ценность не определяется количеством выполненных обязательств или количеством людей, которым она служила. Но, шаг за шагом, она начала меняться. Она начала уважать свои границы, иногда говорила «нет» и не испытывала угрызений совести. Она стала открыто говорить о своих желаниях и нуждах. И именно через это уважение к себе её жизнь начала преобразовываться. Она поняла, что настоящая любовь и счастье начинаются с принятия себя такой, какая ты есть, а не с того, чтобы стать кем-то другим ради других.

Через этот опыт Юля научилась важному уроку: самооцен-

ность не требует внешнего подтверждения. Она не связана с достижениями или внешними стандартами. Это внутреннее ощущение, что ты достойна всего самого лучшего, потому что ты – уникальная личность. И как только мы начинаем уважать себя, мы открываем себе путь к более здоровым отношениям, гармонии с окружающим миром и внутреннему миру, который наполняет нас силой и уверенностью.

Наша ценность не определяется тем, что мы делаем для других. Она определяется тем, кем мы являемся для себя.

## **Глава 5: Границы – основа здоровых отношений**

Границы. Это слово часто вызывает у нас противоречивые чувства. С одной стороны, границы – это необходимая защита от внешнего мира, который может нас использовать или нарушить нашу личную территорию. С другой стороны, они могут быть восприняты как что-то ограничивающее, что мешает развитию и свободе. Но на самом деле, границы – это не только способ защиты, это способ любви и уважения к себе. Границы – это то, что позволяет нам строить отношения, не теряя себя, не растворяясь в другом человеке. Границы – это то, что даёт нам возможность быть в мире с собой и с окружающими, не забывая о своих потребностях и желаниях.

Я часто замечаю, как многие женщины, пытаясь угодить, размывают свои границы. Мы учимся быть гибкими, терпимыми, поддерживающими. Но как часто это приводит к тому, что наши границы стираются, и мы начинаем делать всё, чтобы угодить другим, забывая о своих чувствах и желаниях? Это история моей подруги, Алисы, которая многим из нас знакома. Она всю свою жизнь ставила нужды других людей выше собственных, часто нарушая свои собственные границы ради комфорта других. Её отношения с партнё-

ром, друзьями и даже коллегами всегда были полны компромиссов, в которых её собственные потребности оставались на втором плане. Она думала, что так она заслужит любовь, уважение и внимание. Но однажды, по прошествии нескольких лет, Алиса осознала, что она не чувствует себя счастливой. «Я не знаю, когда последний раз мне было важно, что я хочу», – сказала она мне в разговоре, полная разочарования. Она поняла, что из-за того, что не устанавливала границы, потеряла собственную идентичность. Она пыталась быть всем для всех, и в этом процессе она перестала быть собой.

# 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.