

18+

Луиса Хьюз

Вернуться к себе

Как перестать быть удобной
и начать жить своей жизнью

Луиса Хьюз

**Вернуться к себе. Как
перестать быть удобной
и начать жить своей жизнью**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73208508

ISBN 9785006907225

Аннотация

Эта книга – мягкий, но честный разговор о том, как перестать быть удобной, прожить предательство и вернуть себе голос. Через истории, вопросы и практики ты научишься слышать тело, ставить границы, отпускать вину и выбирать себя – без оправданий и страха.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Громкая тишина: Почему мы перестаем себя слышать	9
Глава 2. Музей твоих обид: О чем плачет маленькая девочка внутри тебя	15
Глава 3. Ловушка «хорошей девочки»: Почему удобство для других убивает твою жизнь	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Вернуться к себе
Как перестать быть
удобной и начать
жить своей жизнью**

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0722-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуй, моя дорогая. Если эта книга оказалась в твоих руках, значит, та невидимая нить, что связывает всех женщин в моменты их наивысшей хрупкости, привела тебя именно сюда, к этим строкам, которые станут для тебя тихим и безопасным домом. Я знаю, что ты чувствуешь в эту самую секунду: это странное, изматывающее ощущение, будто ты идешь по жизни в туфлях, которые тебе давно малы, или пытаешься дышать в комнате, где кто-то незаметно выкачал весь кислород. Ты улыбаешься коллегам, ты заботливо поправляешь одеяло спящему ребенку, ты ведешь бесконечные внутренние диалоги с теми, кто тебя обидел, и каждый вечер обещаешь себе, что завтра всё будет иначе, но просыпаешься с тем же свинцовым чувством в груди. Мы называем это «усталостью», «стрессом» или «трудным периодом», но давай будем честными друг с другом, как могут быть честны только две женщины, сидящие на кухне в предрассветный час – ты просто рассыпалась. Ты так долго была клеем, который скреплял чужие судьбы, чужие ожидания и чужое благополучие, что совершенно забыла, из чего сделана сама, и теперь твои собственные кусочки лежат у твоих ног, острые и холодные, и ты боишься даже прикоснуться к ним, чтобы не пораниться еще сильнее. Я написала эту книгу не для того, чтобы научить тебя «правильно» жить или дать тебе

очередной список дел, который сделает тебя «лучшей версией себя» – этот термин сам по себе является насилием, ведь он подразумевает, что нынешняя ты недостаточно хороша. Моя цель совсем иная: я хочу помочь тебе вернуться к той первозданной, целой и дикой части твоей души, которая была с тобой до того, как мир рассказал тебе, какой ты «должна» быть. Вспомни ту маленькую девочку, которой ты когда-то была: она не спрашивала разрешения, чтобы смеяться, она не извинялась за то, что занимает место в пространстве, и она точно знала, чего хочет. Куда она ушла? Она не исчезла, она просто спряталась глубоко внутри под слоями обязательств, вины и страха показаться эгоисткой. Мы будем искать её вместе, слой за слоем снимая эту тяжелую, пропитанную чужими мнениями одежду, которая мешает тебе чувствовать биение собственного сердца. В этих главах ты не найдешь сухих теорий, потому что жизнь не укладывается в графики и схемы; здесь будут только живые истории – мои, моих клиенток и, возможно, твои собственные, которые я прочитала между строк твоего молчания. Мы будем говорить о боли не для того, чтобы в ней утонуть, а для того, чтобы признать её существование, ведь нельзя вылечить рану, которую ты продолжаешь делать вид, что не замечаешь. Мы пройдем через темные коридоры твоих обид, через пыльные залы, где хранятся твои несбывшиеся мечты, и выйдем к свету, который не зависит от того, любит ли тебя кто-то другой или одобряет ли твой выбор общество. Это будет

путь исцеления через осознание, путь возвращения себе права на собственную жизнь, на собственные ошибки и, прежде всего, на собственное счастье, которое не требует оправданий. Приготовься к тому, что будет непросто, что иногда тебе захочется закрыть книгу и убежать обратно в привычную тесноту своего «вчера», но я обещаю тебе: на той стороне, за пределами твоего страха, ждет женщина, которую ты всегда мечтала встретить – Ты Сама, настоящая, живая и, наконец-то, Целая. Позволь мне рассказать тебе историю одной моей знакомой по имени Анна, чья жизнь со стороны казалась безупречным кадром из кинофильма о воплощенном успехе. У нее был уютный дом, муж, который никогда не повышал голос, и карьера, которой завидовали бывшие одноклассницы, но однажды вечером, стоя перед зеркалом в ванной и выбирая между двумя одинаковыми оттенками зубной пасты, она вдруг осознала, что не знает, какой из них ей нравится на самом деле. Это было крошечное, почти абсурдное наблюдение, но оно стало той первой трещиной в плотине, через которую хлынула правда: Анна годами выбирала то, что нравилось мужу, то, что считалось престижным у коллег, то, что одобряла её строгая мать. В ту ночь она поняла, что её собственная личность стерлась, превратившись в идеально отполированную поверхность, отражающую чужие желания. Путь Анны к себе был долгим и болезненным, ей пришлось заново учиться слышать свои телесные импульсы, различать оттенки своих эмоций и, что самое сложное, сталкиваться

с разочарованием тех, кто привык к её безотказности. Но когда она впервые за десять лет купила себе платье того цвета, который всегда считала «слишком ярким» для своей роли, и почувствовала при этом не вину, а чистый, детский восторг, она поняла: возвращение домой началось. Эта книга – твой билет в такое же путешествие, и я буду рядом в каждом твоём шаге, в каждом вздохе облегчения и в каждом моменте твоего триумфа над собственной невидимостью.

Глава 1. Громкая тишина: Почему мы перестаем себя слышать

Тишина никогда не бывает по-настоящему пустой, она всегда наполнена тем, от чего мы так отчаянно пытаемся убежать в повседневной суете, в бесконечном скроллинге новостей или в бесконечных разговорах ни о чем. Для многих из нас тишина стала самым опасным врагом, потому что именно в её прозрачном пространстве начинают отчетливо звучать те вопросы, на которые у нас десятилетиями не находится ответов, и проявляться те контуры нашей истинной сути, которые мы так старательно замазывали гримом социальной успешности. Мы привыкли думать, что потеря себя – это какой-то мгновенный, катастрофический акт, подобный внезапному крушению корабля, но на самом деле это долгий, тихий и почти незаметный процесс эрозии, когда день за днем, под влиянием чужих ожиданий и общественных стандартов, мы отсекаем от себя «лишние» части, пока не превращаемся в тонкую, безжизненную тень тех женщин, которыми могли бы стать. Представь себе Елену, успешного юриста сорока лет, которая однажды обнаружила себя сидящей в своей безупречно обставленной машине на парковке перед супермаркетом; она смотрела в одну точку более тридцати минут, не в силах даже просто выйти и купить продукты, потому

что внезапно осознала, что вся её жизнь – это грандиозная инсталляция, построенная для зрителей, которых она даже не любит. Она вспомнила, как в двадцать лет обожала рисовать углем и могла часами бродить по лесу, слушая шум ветра, но её отец, человек строгих правил, сказал тогда, что искусство не прокормит, а муж позже добавил, что её странные прогулки выглядят нелепо для супруги серьезного человека. Год за годом Елена «приглушала» свои истинные импульсы, она научилась носить правильные костюмы, говорить правильные вещи и даже чувствовать то, что от неё требовалось чувствовать в определенных ситуациях, пока её внутренний голос не превратился в едва различимый шепот, а затем и вообще смолк, оставив после себя ту самую звенящую, пугающую тишину. Этот вакуум внутри – не отсутствие звуков, это присутствие подавленной жизни, которая продолжает биться под толщей льда, заставляя нас чувствовать непонятную тревогу, бессонницу или внезапные вспышки раздражения на близких, которые, казалось бы, ни в чем не виноваты. Мы перестаем себя слышать, потому что мир вокруг нас слишком громко диктует свои условия, и мы ошибочно принимаем этот внешний гул за свои собственные мысли, постепенно срастаясь с навязанными ролями матери, жены, дочери или профессионала. Когда ты в последний раз спрашивала себя, чего хочешь именно ты, а не твоя семья, твой начальник или мифическое «общественное мнение», которое незримым судьей стоит за твоим плечом? Мы настолько привыкли ори-

ентироваться на внешние маркеры благополучия, что само понятие «внутренний отклик» кажется нам чем-то из области эзотерики или излишеством, на которое у современной женщины просто нет времени. Вспомни те моменты, когда твое тело подавало тебе сигналы – внезапный комок в горле, когда ты соглашалась на неудобную просьбу, или тяжесть в плечах после разговора с подругой, которая привыкла использовать тебя как контейнер для своих жалоб. Эти телесные реакции и есть те самые крупинки правды, которые пытаются пробиться сквозь шум, но мы научились мастерски их игнорировать, заглушая дискомфорт таблетками, вином или еще большей нагрузкой на работе. Трагедия потери связи с собой заключается в том, что вместе с болью мы отсекаем и способность чувствовать радость, ведь невозможно выборочно анестезировать только неприятные эмоции, не затронув при этом источник твоего вдохновения и жизненной силы. Оля, другая моя героиня, долгие годы жила в состоянии эмоционального онемения, которое она сама называла «стабильностью»; она не позволяла себе злиться на мужа за его холодность, не позволяла себе горевать по несбывшимся мечтам о путешествиях, и в итоге обнаружила, что и смех её стал механическим, а краски закатов перестали вызывать трепет. Она жила в «безопасном» коконе из предсказуемости, где каждый день был похож на предыдущий, и только в моменты глубокой ночной тишины она чувствовала, как внутри неё что-то медленно умирает от нехватки

искренности. Мы боимся тишины, потому что она заставляет нас признать: та жизнь, которую мы ведем, может быть бесконечно правильной с точки зрения других, но она абсолютно чужая для нашей души, и это осознание требует от нас мужества, на которое мы не всегда готовы. Процесс возвращения к себе начинается с того, чтобы позволить этой громкой тишине существовать, перестать заполнять каждую свободную минуту чужим контентом или бессмысленными делами, и начать прислушиваться к тем едва уловимым вибрациям, которые возникают в теле, когда мы сталкиваемся с истиной. Это похоже на настройку старого радиоприемника, где сквозь треск и помехи вдруг прорывается чистая мелодия – сначала на секунду, потом на две, и постепенно ты начинаешь узнавать этот звук, этот ритм, который принадлежит только тебе. Тебе придется столкнуться с тем, что твой истинный голос может не понравиться окружающим, потому что он может потребовать перемен, он может сказать «нет» там, где ты всегда говорила «да», и он может разрушить тот удобный для всех карточный домик, который ты так долго строила. Но поверь, нет ничего более изматывающего, чем жить в постоянном предательстве по отношению к самой себе, и нет ничего более исцеляющего, чем момент, когда ты впервые за долгое время слышишь собственную душу и понимаешь: ты всё еще здесь, ты не исчезла, ты просто ждала, когда в твоём мире станет достаточно тихо, чтобы ты могла наконец-то заговорить. Когда мы замалчиваем свою истину,

мы создаем внутри себя огромное напряжение, которое рано или поздно найдет выход, превращаясь в депрессию, апатию или физическую болезнь, потому что наша психика не предназначена для вечного ношения масок. Я видела сотни женщин, которые приходили ко мне с жалобой на «потерю смысла жизни», хотя объективно у них было всё, о чем можно мечтать; и каждый раз мы находили одну и ту же причину – они просто перестали быть главными героинями в своих собственных историях, передав право голоса кому-то другому. Восстановление этого права – это не эгоизм, это вопрос выживания, ведь только та женщина, которая слышит себя, может по-настоящему любить других, не превращая эту любовь в жертвенность, которая в конечном итоге отравляет всех участников процесса. Громкая тишина – это твой шанс на честность, это портал в ту глубину, где хранятся твои истинные ценности, и хотя поначалу там может быть страшно и холодно, именно там скрыто сокровище твоей подлинности, которое никто и никогда не сможет у тебя отнять, если ты решишься его защищать. Размышляя об этом, я вспоминаю долгие прогулки по берегу океана, где шум волн парадоксальным образом создает идеальную тишину для внутреннего монолога; именно там я поняла, что все мои самые большие ошибки были совершены в те моменты, когда я пыталась перекричать свою интуицию логическими доводами или социальными нормами. Мы боимся показаться странными, неудобными или «слишком эмоциональными», и в этом

страхе мы добровольно кастрируем свою индивидуальность, превращаясь в набор стандартных функций. Но посмотри на природу: ни одно дерево не пытается расти так, как растет соседнее, оно просто следует своему внутреннему коду, своей тяге к свету, и в этом его величие. Твой внутренний код тоже никуда не делся, он просто завален обломками чужих мнений, и наша задача в этой главе и во всей книге – начать эти раскопки, бережно, слой за слоем, освобождая твое истинное «Я» из плена громкой тишины, чтобы ты могла наконец вздохнуть полной грудью и сказать: «Вот она я, и я имею значение».

Глава 2. Музей твоих обид: О чем плачет маленькая девочка внутри тебя

Внутри каждой из нас, глубоко под слоями взрослой сдержанности, дорогих парфюмов и профессиональных компетенций, находится место, которое я называю «Музеем обид». Это не просто склад воспоминаний, а живое, пульсирующее пространство, где на невидимых постаментах застыли те моменты нашего детства, когда мир внезапно оказался холодным, несправедливым или равнодушным. Ты можешь сколько угодно убеждать себя, что всё давно забыто, что ты переросла те старые раны и теперь сама управляешь своей судьбой, но когда в случайном разговоре с партнером ты вдруг вспыхиваешь от незначительного замечания или чувствуешь ледяной холод в груди, когда кто-то забывает тебе перезвонить, знай – это оживает один из экспонатов твоего внутреннего музея. Мы привыкли считать, что детские обиды – это что-то несерьезное, что нужно просто «перерасти», но правда в том, что маленькая девочка, которой не добавили тепла, не защитили от грубости или чьи чувства обесценили фразой «не плачь, ничего страшного не случилось», никуда не ушла; она всё еще там, в темноте твоего подсознания, и она продолжает плакать, пытаясь через твои сего-

дняшние реакции достучаться до тебя. Я вспоминаю историю Марины, женщины удивительной внешней силы, которая руководила огромным отделом в международной компании, но в личной жизни постоянно оказывалась в роли просительницы, выбирая мужчин, которые были эмоционально недоступны и скупы на нежность. Когда мы начали исследовать её «музей», мы обнаружили там главный экспонат: воспоминание о том, как пятилетняя Марина часами ждала отца у окна, глядя на свет фонарей, а он приходил поздно, пахнущий чужой жизнью, и лишь равнодушно трепал её по голове, даже не взглянув на рисунок, который она приготовила. Для взрослой Марины это была «обычная история занятого родителя», но для той маленькой девочки это стало фундаментальным законом бытия: чтобы тебя заметили, ты должна быть идеальной, но даже это не гарантирует любви. Всю свою взрослую жизнь она строила отношения на этом дефиците, подсознательно ища того самого «холодного отца» в других мужчинах, чтобы наконец-то – через тридцать лет – заслужить тот самый взгляд и одобрение. Мы не понимаем, что наши нынешние сценарии выбора партнеров, наши страхи близости и наша неспособность доверять – это лишь эхо тех залов, где когда-то было разбито наше детское доверие к миру. Признание того, что внутри тебя живет раненый ребенок, требует колоссального мужества, потому что это заставляет нас признать несовершенство наших родителей – людей, от которых в детстве зависела наша жизнь и которых

мы привыкли либо идеализировать, либо огульно обвинять, лишь бы не чувствовать ту самую первородную боль отвержения. Обида – это не просто гнев, это сложный коктейль из несбывшихся ожиданий и крика о помощи, который застрял в горле. Когда ты идешь по залам своего музея, ты видишь не только крупные катастрофы, но и те «микро-травмы», которые, подобно каплям воды, десятилетиями точили камень твоей самооценки: пренебрежительный тон матери, сравнивающей тебя с более «успешной» дочерью маминой подруги, или молчаливое неодобрение отца, когда ты проявляла слабость. Эти моменты формируют кокон, в котором мы запираем свою истинную природу, заменяя её удобным фасадом, и пока мы не позволим той маленькой девочке выплакать свои слезы, мы будем продолжать носить эту тяжелую броню, принимая её за свой характер. Самое важное открытие, которое ты можешь сделать в этом путешествии, заключается в том, что «взрослая ты» – это единственный человек на всей планете, который теперь может дать той маленькой девочке всё, в чем она нуждалась. Мы часто совершаем ошибку, пытаясь заставить мужей, детей или друзей стать «заменителями» родителей, требуя от них безусловного принятия, которое они физически не могут нам дать, потому что у них в груди живут такие же плачущие дети. Но когда ты подходишь к очередному экспонату своего музея – например, к моменту, где тебя высмеяли перед классом или где ты чувствовала себя бесконечно одинокой в свой день рож-

дения – и мысленно обнимаешь ту себя, говоря: «Я вижу тебя, я слышу твою боль, и я больше никогда не дам тебя в обиду», происходит алхимия исцеления. Это не делает прошлое другим, но это меняет его власть над твоим настоящим; ты перестаешь быть заложницей старых сценариев и начинаешь осознавать, что твоя ценность никогда не зависела от того, насколько полноценно твои родители могли её отразить. Часто мы храним обиды как способ оставаться в связи с теми, кто нас ранил, ведь пока мы злимся или ждем извинений, которых, возможно, никогда не будет, мы всё еще привязаны к этим людям невидимой пуповиной боли. Прощение в контексте твоего внутреннего ребенка – это не оправдание поступков других людей и не принудительный акт милосердия; это решение забрать свою энергию из прошлого и перенаправить её на строительство собственного будущего. Посмотри на экспонаты в своем музее еще раз: видишь ли ты там девочку, которая решила, что она «недостаточно хороша» или что «любовь нужно заслуживать тяжелым трудом»? Эти убеждения – всего лишь пыльные таблички под старыми статуями, и ты имеешь полное право сорвать их и написать новые. Трансформация начинается тогда, когда ты осознаешь, что твои родители сами были детьми других раненых детей, передававшими эстафету боли просто потому, что в их руках не было других инструментов, и это понимание позволяет тебе выйти из круга бесконечных претензий в пространство взрослой свободы, где ты сама выбираешь, какими красками

будет раскрашен твой сегодняшний день. Каждый раз, когда тыловишь себя на беспричинной грусти или внезапном желанииспрятаться от мира, остановись и спроси: «Кто сейчас во мне говорит? Это я, взрослая женщина, или это та маленькая девочка, которой снова показалось, что мир её отверг?». Умение разделять эти голоса – это ключ к психологической зрелости, которая не имеет ничего общего с возрастом в паспорте. Твой музей обид может превратиться из места скорби в галерею твоей силы, ведь каждый выживший в эмоциональном шторме ребенок несет в себе уникальный дар сопротивляемости и глубины. Когда ты разрешаешь себе чувствовать всё то, что было запрещено – ярость, разочарование, тоску – ты высвобождаешь колоссальный объем жизненной энергии, которая раньше уходила на удержание этих чувств под замком. Маленькая девочка внутри тебя больше не должна плакать в одиночестве; теперь у неё есть ты, и вместе вы можете выйти из этого музея в мир, где тишина больше не пугает, а обиды превращаются в мудрость, позволяющую видеть людей такими, какие они есть, не ожидая от них невозможного и не теряя при этом своей целостности.

Глава 3. Ловушка «хорошей девочки»: Почему удобство для других убивает твою жизнь

Быть «хорошей девочкой» – это самая социально одобряемая форма медленного самоубийства, которую когда-либо изобретало человечество, ведь за этим невинным фасадом послушания, мягкости и готовности всегда прийти на помощь скрывается целое кладбище невысказанных желаний, подавленной ярости и загубленных талантов. С самого раннего детства нам внушают, что любовь – это не безусловный дар, а валюта, которую нужно заработать идеальным поведением, чистыми тетрадками, отсутствием конфликтов и способностью предугадывать малейшие колебания настроения родителей или учителей. Мы вырастаем с глубоко вшитой в подсознание программой, которая гласит: «Если я буду удобной, если я не буду причинять беспокойства, если я буду полезной, то меня не бросят, меня заметят, меня наконец-то полюбят». И вот, спустя десятилетия, ты обнаруживаешь себя взрослой женщиной, которая не может выбрать цвет обоев в собственную спальню без оглядки на мнение свекрови, или которая остается на работе до полуночи, доделывая чужие отчеты, просто потому что не выносит того ледяного чувства вины, которое возникает при слове «нет». Я помню

одну из своих клиенток, назовем её Ириной, которая пришла ко мне в состоянии полного эмоционального истощения, когда даже простое решение о том, что приготовить на ужин, вызывало у неё приступ панической атаки. Ирина была эталоном «хорошей девочки»: она никогда не спорила с мужем, даже когда он забывал о её дне рождения, она была «той самой подругой», которой можно позвонить в три часа ночи и плакать в трубку о своих проблемах, и она была незаменимым сотрудником, на которого сваливали всё, что не хотели делать остальные. Когда я спросила её, чего она хочет на самом деле, она замолчала на несколько минут, и в её глазах я увидела не просто растерянность, а настоящий, экзистенциальный ужас, потому что внутри неё не было субъекта, способного хотеть – там был лишь набор функций по обслуживанию чужих жизней. Она так долго полировала свое умение быть зеркалом для других, что её собственное лицо стерлось, оставив после себя лишь пустоту и бесконечную усталость от необходимости постоянно поддерживать этот имидж святой мученицы. Ловушка заключается в том, что «хорошая девочка» живет в постоянном страхе разоблачения: она боится, что если она хоть раз проявит свою истинную натуру – свою злость, свою усталость, свой эгоизм или свою страсть – то весь её мир, построенный на хрупком фундаменте чужого одобрения, мгновенно рухнет. Мы приучаем себя подавлять гнев, считая его «плохим» чувством, но гнев – это страж наших границ, это энергия, которая говорит нам: «С тобой так

нельзя!». Когда ты подавляешь этот импульс, чтобы остаться милой в глазах начальника, который обесценивает твой труд, или чтобы не расстроить маму, которая опять вмешивается в твоё воспитание детей, эта энергия не исчезает бесследно – она разворачивается внутрь тебя и начинает разрушать твоё тело, превращаясь в психосоматические боли, мигрени или ту самую апатию, которую невозможно вылечить витаминами. Ты становишься удобной для всех, кроме самой себя, и цена этого удобства – твоя жизненная сила, которая утекает в бездонную пропасть попыток соответствовать идеалу, которого не существует. Посмотри на свои отношения: сколько в них искренности, а сколько – актрисской игры, направленной на то, чтобы сохранить мир любой ценой? Мы часто путаем доброту с отсутствием хребта, а любовь – с самопожертвованием. Настоящая доброта исходит из избытка и внутренней силы, она умеет быть твердой и выбирать себя, тогда как поведение «хорошей девочки» продиктовано дефицитом и страхом отвержения. Когда ты соглашаешься пойти на вечеринку, на которую у тебя нет сил, просто чтобы не обидеть пригласившую тебя приятельницу, ты врешь и себе, и ей. Ты приносишь на эту встречу не свою радость и общение, а свою тихую ненависть и истощение, и эта фальшь чувствуется на невидимом уровне, создавая между вами стену, а не связь. Быть удобной – значит добровольно соглашаться на роль мебели в чужом интерьере, в то время как ты была рождена для того, чтобы

быть архитектором собственного пространства. Освобождение из этой ловушки всегда начинается с признания своего права на «неудобство» и с понимания того, что ты не несешь ответственности за чувства других взрослых людей. Если твоя попытка выстроить границы вызывает у кого-то обиду или гнев, это не означает, что ты сделала что-то плохое; это означает лишь то, что этот человек привык использовать твою безотказность в своих интересах, и теперь он просто протестует против потери ресурса. Нам нужно заново учиться слышать свой внутренний компас, который часто заблокирован слоями воспитания. Начни с малого: разреши себе не отвечать на звонок сразу, если ты занята или просто не хочешь говорить; позволь себе заказать то блюдо, которое нравится тебе, а не то, которое «полезно» или «дешевле»; признайся себе в том, что ты имеешь право злиться на своих близких, и это не делает тебя монстром. Твоя ярость – это не признак твоей испорченности, это признак того, что твоя душа еще жива и она требует уважения к своей территории. Многие женщины боятся, что если они перестанут быть «хорошими», они останутся в полном одиночестве, но реальность оказывается ровно противоположной. Те, кто любил тебя только за твое удобство, действительно могут уйти, и это будет актом величайшего очищения твоей жизни от паразитических связей. Но те, кто действительно ценит тебя, наконец-то получают шанс увидеть твое настоящее лицо – не ту картонную декорацию, которую ты выставляла

вперед, а живого, сложного, иногда капризного, но бесконечно интересного человека. Только перестав быть удобной, ты становишься по-настоящему притягательной, потому что в тебе появляется плотность, характер и тот самый внутренний свет, который не нуждается в батарейках чужого одобрения. Выход из ловушки «хорошей девочки» – это возвращение себе права на всю полноту человеческого опыта, где есть место и слабости, и резкости, и глубокому, искреннему «нет», которое на самом деле является самым громким «да» в защиту твоей собственной души.

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.