

Лилия Роуз

---

**Почему  
умные  
женщины  
снова и снова  
выбирают  
не тех**

*Бессознательные  
сценарии любви  
и путь к зрелым  
отношениям*

Лилия Роуз

**Почему умные женщины снова  
и снова выбирают не тех.  
Бессознательные сценарии любви  
и путь к зрелым отношениям**

«Издательские решения»

**Роуз Л.**

Почему умные женщины снова и снова выбирают не тех.  
Бессознательные сценарии любви и путь к зрелым отношениям /  
Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-690835-2

Почему умные, сильные и успешные женщины снова и снова оказываются в отношениях, которые приносят боль? Эта книга — честный и глубокий разговор о бессознательных сценариях любви, страхе близости, зависимости и иллюзиях. Здесь нет обвинений и простых советов, но есть путь к осознанности, зрелым отношениям и возвращению к себе. Книга для тех, кто готов перестать выбирать «не тех» и начать выбирать себя.

ISBN 978-5-00-690835-2

© Роуз Л.  
© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 6  |
| Глава 1: Почему мы выбираем не тех: психология женского выбора партнёра | 7  |
| Глава 2: Любовь и зависимость: как не перепутать одно с другим          | 8  |
| Глава 3: Проекция и идеализация: как мы создаём мифы о партнёре         | 10 |
| Глава 4: Как распознать токсичные отношения на ранних стадиях           | 12 |
| Глава 5: Самооценка как ключ к успешным отношениям                      | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 16 |

**Почему умные женщины  
снова и снова выбирают не тех  
Бессознательные сценарии любви  
и путь к зрелым отношениям**

**Лилия Роуз**

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0835-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Каждая женщина, независимо от возраста, социального положения или жизненного опыта, рано или поздно сталкивается с вопросом, почему она выбирает не тех мужчин. Почему несмотря на успешную карьеру, красивую внешность и яркую личную жизнь, в любви всё оказывается не так, как хотелось бы? Этот вопрос стоит в центре множества женских тревог и разочарований, и отвечает на него не так уж много людей. Мужчины, конечно, могут быть виноваты в отдельных случаях, но часто ли мы задумываемся, что на самом деле причина может скрываться в нас самих? Как мы воспринимаем любовь, что для нас означает близость, и как личные переживания прошлого влияют на наши отношения сегодня? Зачастую женщины, даже в зрелом возрасте, продолжают искать партнёров, которые соответствуют их представлениям о любви, но на самом деле являются лишь отражением их неосознанных желаний или страхов. Мы часто прощаем поведение партнёров, которое не принимаем от других людей, потому что внутри нас живёт незакрытая рана, потребность в подтверждении своей ценности, на фоне которой мужчины становятся не более чем «проектами», которые мы пытаемся изменить. Но стоит ли действительно менять человека, если любовь требует принятия того, что есть? И почему мы боимся искать тех, кто может подойти нам в действительности, кто может быть рядом, но не соответствует иллюзорным стандартам, навязанным извне? Эта книга – не просто набор теоретических наблюдений и психологических конструкций. Это попытка разобраться в том, почему умные и успешные женщины продолжают делать неправильный выбор, и что с этим можно сделать. Это также шанс для каждой из вас встретиться с самой собой, осознать, что именно мешает создавать гармоничные и зрелые отношения, которые могут пройти через все испытания времени. Разобравшись в своём внутреннем мире, вы сможете более чётко определять, что именно вы хотите от партнёра и от отношений в целом. И, главное, освободиться от тех ментальных и эмоциональных ловушек, которые часто ведут нас по кругу неверных решений. Сегодня мы будем говорить о том, что лежит в основе этих неверных выборов, и как можно сделать так, чтобы вместо обрывков любовных отношений, полноценно строить стабильные и искренние связи. Мы затронем тему, о которой не принято говорить вслух, но которая для многих женщин является глубокой, порой болезненной правдой: как не запутаться в своей потребности в любви, когда она на самом деле становится для нас источником страха и неуверенности. В этой книге вы найдёте ответы на вопросы, которые вы не решались задать, или которые стеснялись обсуждать. А главное – вы научитесь смотреть на себя с другой стороны и расставлять правильные акценты в том, что действительно важно для вас в отношениях. Приготовьтесь к путешествию вглубь себя. Погружение в этот процесс может быть не всегда лёгким, но именно через осознание себя и своих истинных потребностей приходит трансформация. Эта книга не обещает лёгких решений, но она даст вам все инструменты, чтобы перестать искать «не тех» и начать строить те отношения, которые будут приносить вам счастье, уважение и удовлетворение.

## **Глава 1: Почему мы выбираем не тех: психология женского выбора партнёра**

Не так давно, сидя в кафе с подругой, я услышала разговор, который, как мне кажется, часто происходит в умах многих женщин, но редко выходит за пределы уютных стен доверительных бесед. Она рассказывала о своих отношениях, об очередной попытке построить что-то значительное с мужчиной, который, казалось, был ей идеально подходящим. Всё начиналось хорошо: он был внимателен, заботлив, со схожими интересами и планами на будущее. Однако, спустя время, начали проявляться странности: он становился все более закрытым, избегал глубоких разговоров, а затем и вовсе исчезал, не объяснив причин. И снова, как и в других случаях, она почувствовала, что её жизнь обернулась повторением старой схемы, в которой она, как и раньше, оказывалась в роли разочарованной женщины, пытающейся понять, почему ей так не везёт в отношениях. Вопрос, который она задала в тот момент, как и многие другие, звучал почти риторически: «Почему я выбираю не тех?» Этот вопрос можно задать себе после каждой неудачи в отношениях, после каждого болезненного разрыва, который, казалось бы, был не предсказуемым, но всё же так очевидным в ретроспективе. Почему, несмотря на наш ум, нашу силу и независимость, мы продолжаем быть в поиске партнёра, который в итоге оказывается не тем, кто нужен? Почему нам не удаётся увидеть те сигналы, которые предсказывают дальнейшие проблемы, ещё на начальной стадии? Ответ кроется в том, как мы воспринимаем любовь и отношения, что мы вложили в понятие «партнёр» ещё в детстве, а затем носили это представление с собой через всю жизнь. И в этом восприятии кроется много парадоксов. Мы часто ищем идеального мужчину, но не можем признать, что «идеальность» – это всего лишь проекция наших фантазий. Многие женщины, осознавая свою ценность и силы, почему-то по-прежнему открывают своё сердце тем, кто не может принять эту силу, кто не видит в женщине равного партнёра, а лишь того, кого можно контролировать или на ком можно паразитировать. Задавая себе вопрос «почему я выбираю не тех», мы в первую очередь сталкиваемся с непониманием себя. Как женщины, мы часто учимся открываться и доверять, но не всегда научены распознавать, где доверие оправдано, а где оно приводит к обману. Мы начинаем ассоциировать любовь с поиском «своего», того, кто сделает нас счастливыми. И в этот момент забываем, что истинная любовь не требует поиска человека, который «заполнит пустоту», а является результатом работы над собой и созданием полноценной личности, готовой не только к принятию, но и к отдаче. Мы не всегда можем понять, что зачастую мы ищем того, кто даст нам шанс почувствовать себя важными и нужными, а не того, кто будет поддерживать нас на равных. Этот механизм, когда мы склонны выбирать не тех, лежит в глубине психики, и часто корни его уходят в те моменты, когда мы впервые осознали свою уязвимость в отношениях с близкими людьми. Помните, как в детстве мы начинали верить в то, что если мы будем хорошими, если мы будем угождать, то нас будут любить? Это чувство потребности в принятии часто становится основной движущей силой в дальнейшем выборе партнёра. Мы продолжаем искать тех, кто даст нам подтверждение нашей ценности, но не всегда осознаём, что такие отношения изначально не равны. Этот вопрос требует глубинного самопознания, а не внешних оценок. Нам важно перестать искать «идеальных» партнёров и научиться выявлять тех, кто способен быть нашим настоящим союзником. Но для этого нам предстоит большая работа – разобраться в своих внутренних установках и научиться видеть истинные потребности, а не мифы, которые мы себе навязываем. Как только мы осознаем, что причина наших неудач в отношениях – это, прежде всего, не умение увидеть свои собственные ошибки в восприятии партнёра, мы начинаем постепенно освобождаться от иллюзий и учимся делать выбор, который будет не только правильным, но и здоровым для нас.

## **Глава 2: Любовь и зависимость: как не перепутать одно с другим**

Почти каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивается с ситуацией, когда отношения начинают поглощать её целиком. Это чувство, когда всё вокруг теряет значение, и каждый день с партнёром становится смыслом, ради которого хочется просыпаться, дышать, жить. Вроде бы любовь – искреннее, светлое, ожидаемое чувство. Но если присмотреться, под этим идеализированным образом часто скрывается нечто другое – зависимость. Порой мы сами не можем отличить одно от другого, настолько переплетаются эти две силы в нашем сердце. Светлана была одним из таких ярких примеров. Мы с ней долго разговаривали на тему отношений, и она призналась, что всегда выбирала мужчин, которые не могли дать ей того, чего она искала. Она часто говорила: «Я просто люблю их так сильно, что готова простить всё». Но, что скрывалось за этим признанием? За каждым её словом пряталась не любовь, а страх. Страх быть одинокой, страх оставаться без внимания, без той самой привязанности, которую она так искала. Когда она начинала встречаться с мужчинами, она поглощала их мир целиком. Она заботилась о них, думала о них каждую минуту, пыталась угадать их желания, нужды, постоянно проверяла, достаточно ли сильно их привлекает её. Этот контроль, эта поглощённость, казались ей неотъемлемой частью любви. Но на самом деле она просто боялась потерять того, кого считала «своим» – даже если этот человек не был готов дать ей то, чего она на самом деле заслуживает. Эмоциональная зависимость часто приходит незаметно. Сначала кажется, что вы просто сильно любите, сильно хотите быть рядом, и это абсолютно естественно. Но как только вы начинаете ощущать, что не можете жить без этого человека, что его мнения и желания стали для вас важнее собственных, когда его действия начинают определять ваш эмоциональный фон, вы стоите на грани. Это не любовь. Это привязанность, которая перерастает в зависимость. Любовь – это когда два человека, обладая своими внутренними мирами, могут свободно и счастливо быть рядом, не теряя свою целостность. Зависимость – это когда один человек перестаёт существовать без другого, растворяется в нём, начиная терять свои границы и личную жизнь. Я наблюдала, как Светлана несколько раз уходила из отношений, но каждый раз возвращалась. Она не могла жить без этого сильного ощущения «принадлежности» другому человеку. Она думала, что это была любовь, но на самом деле её внутреннее «я» было связано с потребностью быть принятым, быть нужной. Это вовсе не означало, что она была безразличной к своему партнёру, напротив, она была готова отдать ему всю себя, лишь бы не почувствовать пустоты. Это была не любовь, а стремление к самоутверждению через другого человека. Через его признание, через его чувства. И пока этот человек оставался рядом, она чувствовала, что существует, что её жизнь имеет смысл. Но как только отношения начинали ухудшаться, когда мужские взгляды и поведение менялись, Светлана немедленно начинала чувствовать себя потерянной, неуверенной и одинокой. Этот порочный круг, в который попадают многие из нас, не имеет конца, пока мы не осознаем, что настоящая любовь не может существовать на основе страха, контроля или потребности в самоутверждении. Истинная любовь – это дарить, а не забирать. Любовь не должна превращаться в жертву, в абсурдную погоню за тем, чтобы другой человек постоянно подтверждал вашу ценность. Важно научиться отделять любовь от зависимости. И, прежде всего, понять, что любовь начинается с уважения и принятия себя. Без этого невозможно создать полноценные отношения. Зависимость же только создает пустоты, которые партнёр не может заполнить, как бы он этого ни хотел. Светлана однажды пришла ко мне и сказала: «Я поняла, что мне не нужно искать кого-то, кто заполнит пустоту в моей жизни. Мне нужно стать самой собой и научиться любить себя такой, какая я есть». Этот момент стал для неё поворотным. Она начала работать над собой, осознавать свои истинные желания и потребности, а не искать чужих ответов на свои

внутренние вопросы. И, возможно, именно тогда она научилась различать любовь и зависимость – и поняла, что для настоящих отношений важно не зависеть от другого человека, а вместе с ним создавать гармонию, основанную на взаимном уважении и принятии. Разделение любви и зависимости – это не быстрый процесс. Это постоянная работа над собой, осознание своих слабых мест, своих страхов и потребностей. Но когда мы это понимаем, наша способность любить становится сильной и настоящей, и только тогда мы можем построить отношения, которые приносят радость, а не боль.

## **Глава 3: Проекция и идеализация: как мы создаём мифы о партнёре**

Когда мы влюбляемся, часто возникает ощущение, что перед нами – человек, полностью подходящий нам. Он кажется идеальным, и мы верим, что нашли того самого, с кем сможем пройти всю жизнь. Мы начинаем идеализировать его, разглядывая в нем только лучшие черты, закрывая глаза на те аспекты, которые могут вызвать сомнение. Он становится не просто человеком, а воплощением всех наших надежд, мечт и ожиданий. Мы не видим его таким, какой он есть, а создаем из него нечто, что соответствует нашим внутренним желаниям. Я вспоминаю одну из своих клиенток, Ольгу, которая прошла через этот процесс. Когда она встретила Максима, ей казалось, что она наконец-то нашла идеального мужчину. Он был внимателен, заботлив, казался умным и харизматичным. Ольга часто говорила: «Он такой, как я себе всегда представляла: внимательный, интеллигентный, с хорошими манерами и чувством юмора». Все её подруги восхищались им, а она сама не уставала повторять, как ей повезло. Но чем дальше продолжались их отношения, тем больше Ольга стала замечать, что Максим не совсем тот, каким она его себе представляла. Он не был так заботлив в мелочах, как она думала. Он мог забывать важные даты, пропускать обещания и вообще проявлять непостоянство в своих словах и поступках. Но Ольга продолжала тянуть эти отношения, убеждая себя, что «всё будет хорошо», что «он просто переживает тяжёлый период». Она была готова прощать его недостатки, потому что в её сознании он уже стал тем, кем она хотела его видеть – идеальным, безупречным. Проекция – это один из самых сильных механизмов, с которым сталкиваются женщины в отношениях. Мы начинаем проецировать на партнёра наши собственные ожидания, нужды и желания. Мы строим из него образ, который может не иметь ничего общего с реальностью. Мы видим в нем то, что нам нужно увидеть, а не то, что на самом деле присутствует. Ольга думала, что Максим – её «спаситель», тот, кто будет рядом, всегда поддержит и принесет счастье. Она видела в нём не человека, с его проблемами и слабостями, а проект, который она должна была довести до идеала. Идеализация, в свою очередь, порождает иллюзию, что партнёр будет вечно оставаться таким, каким мы его себе представили. Мы ставим его на пьедестал и часто забываем, что на самом деле каждый человек имеет свои тёмные стороны, свои слабости, которые могут проявиться со временем. Мы склонны игнорировать эти признаки, потому что нам страшно терять свою мечту о том, что отношения с этим человеком будут идеальными. Мы начинаем бороться с реальностью, пытаясь вписать её в наш идеализированный образ партнёра, и порой теряем не только себя, но и этот человек, которого мы так хотели видеть. Максим в какой-то момент устал от постоянных ожиданий Ольги, и отношения стали более напряжёнными. Он перестал чувствовать себя человеком, который может быть настоящим, со всеми своими достоинствами и недостатками, и стал носить маску, чтобы соответствовать её ожиданиям. Это привело к разрыву, который для Ольги был болезненным, но неизбежным. Почему мы так часто идеализируем людей, в которых влюбляемся? Всё начинается с нашей потребности найти идеального партнёра, который будет удовлетворять наши глубокие эмоциональные потребности. Мы хотим, чтобы любовь спасала нас от одиночества, чтобы она была легкой и прекрасной, как в фильмах. Но реальная жизнь – это не всегда идеальные моменты. Это и неприятности, и разочарования, и понимание, что каждый человек – это не набор качеств, а живой человек с теми же страхами, слабостями и переживаниями. Идеализация партнёра – это способ убежать от реальности, не сталкиваясь с тем, что отношения требуют работы, терпения и, главное, принятия друг друга такими, какие мы есть. Только когда мы перестаем проецировать на партнёра свои ожидания и начинаем видеть его настоящим, можем построить по-настоящему зрелые отношения. Мы можем научиться любить не идеал,

а человека, с его несовершенствами, и понять, что именно эти несовершенства и делают его особенным. Настоящая любовь не идеализирует, она принимает, уважает и ценит.

## Глава 4: Как распознать токсичные отношения на ранних стадиях

Когда я впервые встретила Ину, она была в отношениях, которые, как ей казалось, были наполнены страстью и любовью. Он был её первой настоящей любовью, она переживала с ним все яркие моменты жизни, когда каждый день был наполнен эмоциями, а его каждое слово казалось значимым и важным. Она рассказывала мне, как они с ним могли часами разговаривать, как было легко, как было волнительное чувство от каждого его прикосновения. Но чем дольше длились их отношения, тем больше я замечала, как Ина меняется. Она становилась всё более замкнутой, её глаза теряли тот прежний свет. Она начала избегать встреч с друзьями, меньше уделяла времени своему хобби и казалась не такой уверенной в себе, как раньше. Казалось, что с каждым днём она становилась всё меньше собой, всё больше отдавая себя ему, его потребностям и желаниям. Однажды, на встрече, она рассказала, как после очередного ссоры они снова помирились, и он извинялся за свои слова, обещая, что больше никогда не повторит ничего подобного. Она смущенно улыбалась, повторяя, что «всё будет нормально», и что его резкие замечания – это всего лишь его бурная эмоциональность. Но мне не нужно было много времени, чтобы понять: Ина оказалась в отношениях с человеком, который манипулировал её эмоциями и чувствами, делая её всё более зависимой от его настроений и оценок. Она говорила о нём, как о своём спасителе, который иногда забывал быть этим спасителем и превращался в того, кто причинял ей боль. Но она оправдывала его: «Он просто нервничает из-за работы, он переживает». Слова «он переживает» стали основными в её лексиконе, и с каждым разом я замечала, как она всё больше обесценивала свои собственные чувства, переживания и внутренние границы. Токсичные отношения часто развиваются очень постепенно, незаметно, скрыто. На первых порах они могут выглядеть как нечто особенное, как отношения, в которых присутствуют страсть, буря эмоций, радость от интимности. Однако под этими яркими и захватывающими моментами могут скрываться манипуляции, психологическое насилие, эмоциональное давление. Многие из нас слишком долго остаются в таких отношениях, потому что не сразу замечают тревожные признаки. Мы часто оправдываем партнёра, верим, что он просто переживает трудный период, или что «всё наладится». Однако, если мы честно взглянем на ситуацию, часто можно увидеть, что токсичные отношения развиваются через те самые мелочи, которые мы склонны игнорировать. Например, постоянное умаление наших чувств, постоянное ощущение, что мы делаем что-то не так, ощущение, что мы обязаны оправдывать действия другого человека – это уже признаки токсичности. Когда ваш партнёр начинает ставить свои потребности и желания выше ваших, манипулирует вашей самооценкой, заставляет сомневаться в своей ценности, это сигнал, что ваши отношения превращаются в нечто, что наносит вред вашей личности и вашему внутреннему состоянию. Очень часто в таких отношениях вы чувствуете себя виноватой, даже если не сделали ничего плохого, или начинаете оправдываться, когда этого не требуется. Эти динамики создают иллюзию любви, но на самом деле превращают вас в зависимую от партнёра личность, которая теряет свою автономию и внутреннюю гармонию. Я помню, как Ина однажды рассказала мне, что её парень «всегда находит повод для ссоры», даже если для этого нет объективных причин. Она чувствовала себя беспомощной, потому что каждый раз начинала сомневаться в себе, когда он начинал её обвинять. Она считала, что он «не может по-другому», что его агрессия – это результат стресса. Но на самом деле это был механизм манипуляции, который становился всё более явным с каждым разом. Токсичные отношения имеют склонность к обострению: чем дольше мы в них остаёмся, тем больше поглощаем себя ими, и тем труднее нам выйти. Зачастую мы оказываемся в ситуации, когда наш собственный внутренний голос уже давно кричит «пора уходить», но мы продолжаем надеяться на лучшее. Мы надеемся, что всё изменится, что

наш партнёр «поймёт», и всё станет, как раньше. Однако через некоторое время мы осознаём, что этот человек не меняется, а наоборот, продолжает снижать нашу самооценку, поглощая всё больше нашего времени и эмоций. Чтобы распознать токсичные отношения на ранних стадиях, важно научиться прислушиваться к себе. На начальном этапе отношений важно обращать внимание на такие вещи, как ваше эмоциональное состояние после общения с партнёром. Чувствуете ли вы себя более уверенно или, наоборот, менее ценным? Легко ли вам быть собой рядом с ним, или вы постоянно чувствуете, что должны соответствовать его ожиданиям? Важно понять, что настоящие, здоровые отношения никогда не требуют от вас подавления своей личности, своих чувств и своих границ. Это отношения, в которых каждый из партнёров чувствует себя равным и уважаемым, в которых любовь не разрушает, а вдохновляет и поддерживает. Именно эти ранние признаки, такие как манипуляции, игнорирование ваших чувств и обесценивание ваших переживаний, должны стать сигналом для нас, чтобы вовремя остановиться, сделать шаг назад и оценить, насколько здоровыми и равноправными являются отношения. Важно помнить, что любовь, которая заставляет нас сомневаться в себе, не может быть настоящей.

## Глава 5: Самооценка как ключ к успешным отношениям

В жизни каждой женщины наступает момент, когда она начинает задумываться о том, почему её отношения не развиваются так, как хотелось бы. Казалось бы, она всё делает правильно: она заботится, она внимательна, она искренне открыта для любви, но что-то всё равно не получается. И тогда приходит мысль: может быть, дело не в том, что она не встречает достойного партнёра, а в том, что она не верит в свою собственную ценность? Этот вопрос может звучать банально, но именно он скрывает ключ к изменению всего – в первую очередь, к изменению самой себя. Марина, одна из моих близких подруг, всегда была примером независимости и силы. Она успешная карьеристка, умная, красивая, с яркими жизненными целями. Казалось бы, она могла бы выбрать любого мужчину, и, действительно, её часто окружали поклонники. Но её отношения с мужчинами всегда заканчивались одинаково – неудачно, с разочарованиями и болью. Когда она пришла ко мне однажды и сказала, что не понимает, почему снова влюбилась в того, кто, как ей казалось, был идеальным, я сразу почувствовала, что здесь не хватает одной важной детали – уверенности в себе. Я спросила её, что для неё важно в отношениях, на что она ответила, что ей нужно внимание, забота и понимание. Однако, чем больше мы обсуждали её выборы, тем яснее становилось, что за её словами скрывалась не просто потребность в любви, а настоящая боязнь быть отвергнутой, невидимой, незначимой. Это чувство, которое, казалось, было ей чуждо, на самом деле сидело в её сердце, как тень, и влияло на её отношения. Марина всегда старалась угодить партнёру, забывая о своих собственных потребностях, часто забывая, что её собственная ценность не должна зависеть от чужих взглядов. Самооценка – это тот фундамент, на котором строятся наши отношения. Если мы не верим в свою ценность, если не можем признать, что заслуживаем любви, уважения и заботы, то наши отношения всегда будут выглядеть как попытка доказать кому-то свою значимость. И если мы выбираем партнёра, который не видит в нас эту ценность, мы оказываемся в замкнутом круге разочарований. Как сказала однажды мудрая женщина: «Когда ты не любишь себя, ты привлекаешь тех, кто тоже не может тебя любить». И это, как ни странно, очень точное описание того, что происходит в отношениях, когда мы начинаем выбирать не по истинным чувствам, а по внутреннему дефициту уверенности в себе. Когда Марина наконец осознала, что её ценность не зависит от того, как её воспринимают мужчины, она начала менять своё отношение к себе и к отношениям. Она перестала искать в партнёре подтверждение своей значимости и научилась наслаждаться одиночеством, быть довольной собой и тем, что она есть. Это не было мгновенным процессом – для этого ей пришлось столкнуться с её собственными страхами и сомнениями, но в конце концов она поняла, что она не должна оправдываться за то, кто она есть. Истинная уверенность приходит не от внешних подтверждений, а от внутреннего принятия себя. Когда мы начинаем понимать свою ценность, наши отношения меняются. Мы перестаём искать идеальных партнёров, потому что мы сами становимся такими, какими мы всегда хотели быть: сильными, самостоятельными, независимыми и готовыми к настоящей любви, а не к поиску спасения. Мы учимся уважать свои границы и потребности, и в итоге привлекаем в свою жизнь тех, кто будет их уважать и ценить. Для того чтобы построить здоровые отношения, важно начать с себя. Женщина, которая уверена в своей ценности, не будет терпеть унижения, манипуляции или обесценивание со стороны партнёра. Она будет выбирать того, кто видит её такую, какая она есть, и готов уважать её как личность. Только так можно построить отношения, которые не станут источником боли и страха, а будут взаимным источником силы и поддержки. Марина, научившись ценить себя и не бояться оставаться наедине с собой, наконец-то встретила мужчину, который смог увидеть её настоящую сущность и полюбить её именно за то, что она была. Она не искала в нём спасения, она была уже целой, и именно это притянуло к ней того, кто был готов разделить с ней свою жизнь

на равных. И в этот момент она поняла, что все эти годы она искала не любовь, а подтверждение своей ценности. И теперь, когда она нашла это внутри себя, она обрела настоящую любовь.

## **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.