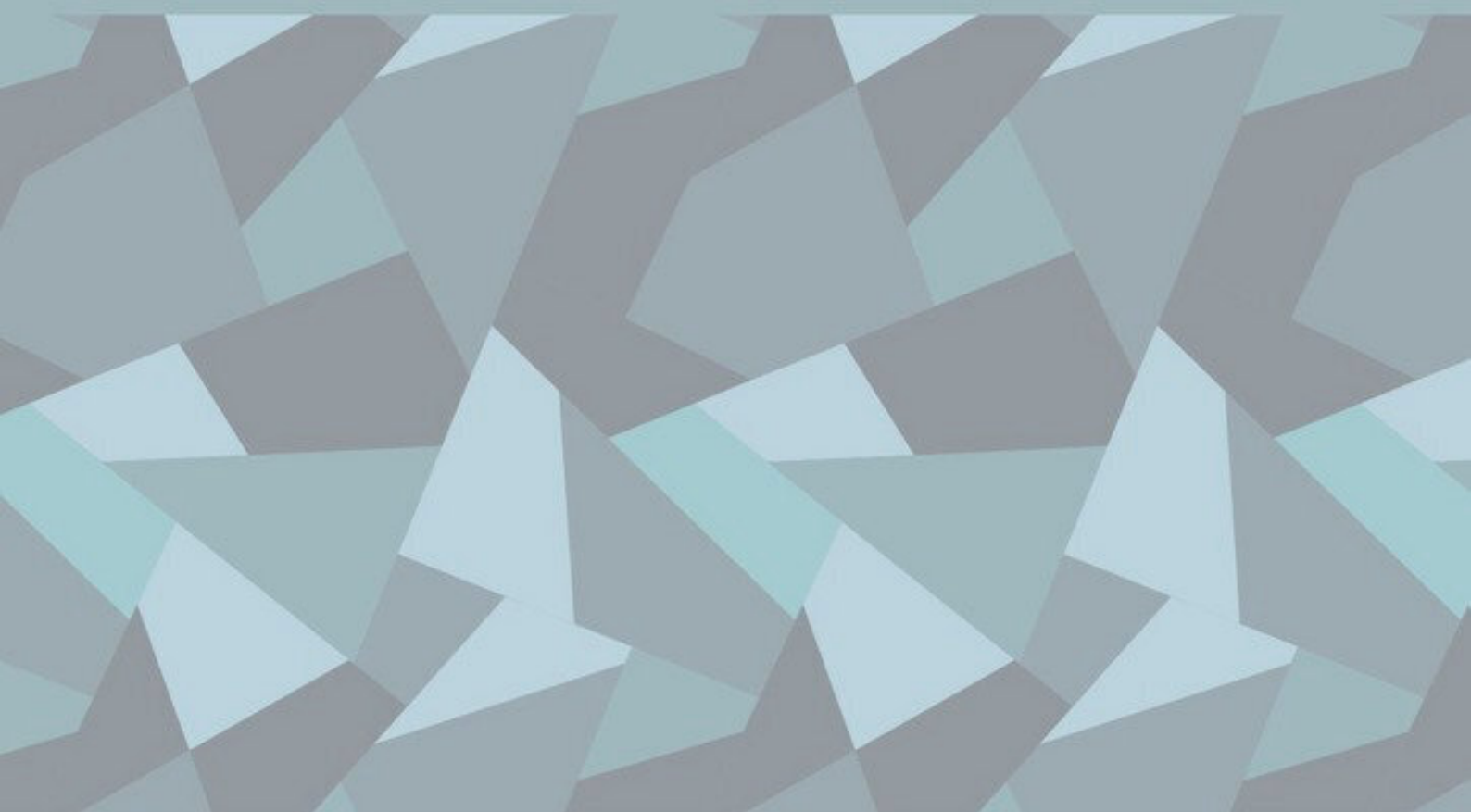


18+

Лилия Роуз



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Без сценариев, манипуляций и ожиданий

Лилия Роуз

**Эмоциональная зрелость
в отношениях. Без сценариев,
манипуляций и ожиданий**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Эмоциональная зрелость в отношениях. Без сценариев,
манипуляций и ожиданий / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691437-7

Эта книга — о любви взрослых людей. О чувствах без сценариев, манипуляций и навязанных ожиданий. О том, как перестать растворяться в отношениях, перестать заслуживать любовь и начать быть собой. Здесь — путь к эмоциональной зрелости, честности и внутренней опоре. Для тех, кто устал от боли, игр и иллюзий и готов строить отношения, в которых есть свобода, уважение и настоящая близость.

ISBN 978-5-00-691437-7

© Роуз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: Перезагрузка отношений: выйти из привычных паттернов	7
Глава 2: Ожидания vs реальность: как научиться жить в настоящем	9
Глава 3: Понимание своего «я»: зачем важно быть собой?	11
Глава 4: Эмоциональная зрелость: ключ к устойчивым отношениям	13
Глава 5: Самодостаточность: как не терять себя в отношениях	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Эмоциональная зрелость в отношениях Без сценариев, манипуляций и ожиданий

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1437-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы все живем с невидимыми сценариями, которые нам навязывают общество, семья и даже мы сами, зачастую не осознавая их влияния. Эти сценарии определяют, как мы воспринимаем отношения, как должны себя вести в любви и как по идее должны развиваться наши романы. Нам кажется, что все эти правила – это часть нашей природы, и что если мы следуем им, то не ошибемся. Но что если эти сценарии, на самом деле, мешают нам? Что если они лишь закрывают перед нами двери к настоящей близости, взаимопониманию и гармонии? Каждая женщина, наверное, хотя бы раз в жизни испытывала чувство разочарования, не получив того, что ожидала от отношений. Она встречала мужчину, влюблялась, мечтая о счастье, но вскоре оказывалась перед реальностью, которая не соответствовала её ожиданиям. Ожидания, которые в свою очередь, были построены на сценариях: «Ты должна быть хорошей женой», «Ты должна быть жертвенной», «Ты должна быть такой, чтобы он тебя полюбил». Однако любовь – это не набор правил. Это не путь, прописанный заранее и не зависимый от нас. Любовь – это не обязанность, это не игра в угадайку, не воскрешение мёртвых моделей поведения и не желание угодить. Это живое, настоящее чувство, которое должно быть свободным. В этой книге я приглашаю вас открыть для себя новый взгляд на отношения – взгляд без сценариев. Чтобы любить, нужно сначала полюбить себя, понять, чего ты хочешь и чего действительно заслужи- ваешь. Только после этого можно построить такие отношения, которые принесут гармонию и радость, а не постоянные разочарования и сомнения. Мы поговорим о том, как перестать жить по чужим правилам. Как избавиться от навязанных идеалов и научиться слышать и чувствовать своего партнера, а главное – себя. Вы узнаете, что такое эмоциональная зрелость, самодостаточность и почему важно быть честной не только с другими, но и с собой. Мы будем обсуждать, как избавиться от страхов, старых обид и неверных представлений о любви, которые мешают двигаться вперед. Это книга не о том, как «должны» быть отношения, она о том, как могут быть отношения, если каждый из партнёров искренне стремится к личному счастью и честному взаимодействию. Эта книга поможет вам избавиться от пут, которые сковывают вас, и научит быть свободной в любви и жизни. В отношениях не должно быть компромиссов, если они обязывают вас быть кем-то другим. Ведь любовь, как и счастье, – это не жертва. Это радость от того, что ты можешь быть собой рядом с тем, кто тебя слышит и понимает. Давайте сделаем шаг к тому, чтобы строить отношения на своих условиях, а не на тех, которые навязываются обществом. В этой книге я расскажу вам, как научиться не бояться свободы в отношениях, как быть уверенной в себе, как говорить открыто о своих желаниях и понимать, что настоящий союз – это не борьба, а естественная гармония двух людей, стремящихся к общему счастью. Вы готовы? Давайте начнем.

Глава 1: Перегрузка отношений: выйти из привычных паттернов

Многие из нас живут, следуя определённому сценарному расписанию, которое с детства прописано в нашей голове. Мы учимся, растём, влюбляемся, строим отношения, но почему-то в какой-то момент все эти этапы начинают повторяться по одной и той же схеме. Сначала кажется, что «всё должно быть так», потом мы начинаем задумываться, не заметив, как давно потеряли сами себя в этих механизмах. Забыв, кто мы, мы начинаем искать свою ценность в глазах партнёра, в его реакциях и ожиданиях. Мы жертвуем собой, чтобы только угодить, и постепенно теряем истинное счастье, не понимая, что оно находится не в том, чтобы угадать, что нужно другому, а в том, чтобы жить в гармонии с собой. Возьмём, к примеру, историю Ирины. Когда она познакомилась с Максом, всё было как в романтической комедии. Влюблённость, магия первых встреч, непрерывные разговоры по телефону до утра – это было «настоящее», как она считала. Но в какой-то момент, когда их отношения вошли в свою привычную фазу, она обнаружила, что её собственные желания стали уходить на второй план. Он решал, как проводить время, что делать, о чём говорить. Ирина стала принимать все его решения, лишь бы не огорчить. В её голове вертелась одна мысль: «Если я буду хорошей, он будет со мной». Но спустя год она вдруг поняла, что не знает, чего хочет сама. Не в смысле материальных благ или карьерных целей, а чего она на самом деле ищет в этих отношениях. Всё стало очевидным, когда однажды она поехала на выходные с подругой и без Макса. Она поняла, как мало у неё было времени на себя за последний год. Она забывала, что ей нужно отдыхать, смотреть на мир своими глазами и не через призму чужих желаний. В тот момент Ирина осознала, что за время этих отношений она была не собой. В её жизни не было привычного для неё состояния спокойствия, ни того чувства уверенности, которое она испытывала раньше. Она стала зависимой от того, как Макс воспринимает её. И это зависимость, хотя и кажется безобидной, на самом деле затягивает, лишая внутренней свободы. Постепенно, отношения с Максом стали давить на неё, отбирая чувство внутренней независимости. Она потеряла себя в попытках угодить. Как Ирина, так и многие из нас, оказываются в ловушке этих паттернов. И что удивительно, мы не осознаём этого, пока не случается момент, когда всё начинает рушиться. Мы просто перестаём замечать, как утрачиваем контроль над своей жизнью, строя её по чужому сценарию. Нам кажется, что, если мы будем хорошими, любящими и заботливыми, то всё наладится. Но так ли это? Часто мы попадаем в круговорот, где пытаемся подстроиться под чужие ожидания и забываем о собственных желаниях. Мы забываем, что любовь не должна быть в жертву себе, не должна становиться игрой на угождение. И самое страшное – мы начинаем верить, что так и должно быть. И вот, когда этот процесс повторяется из раза в раз, накапливается разочарование, мы теряем себя, и наша жизнь становится не нашей. Что нужно сделать, чтобы выйти из этого круга? Перегрузить отношения. Для этого необходимо изменить собственные установки, свои внутренние сценарии. Прекратить жить по чужим ожиданиям. Сначала это будет сложно, потому что привычка к комфортной боли, к привычному состоянию становится сильной, и отказаться от неё страшно. Но если не сделать шаг в сторону свободы, не начать выстраивать отношения на основе собственных желаний и ценностей, так и будет продолжаться этот круговорот. Перегрузка начинается с осознания, что вы не обязаны следовать чужим паттернам. Вам не нужно быть идеальной женщиной, соответствующей чужим идеалам. Ваши отношения не должны быть игрой на завоевание, а скорее – партнёрством, где оба участника имеют право быть собой, с их собственными мечтами и ошибками. Это процесс самопознания, а не подстройки под чужие ожидания. Ирина поняла, что для того, чтобы начать жить своей жизнью, ей нужно перестать терять себя в отношениях. Она начала практиковать честность с собой. Стала прислушиваться к своим желаниям, а не только к мне-

нию Макса. И через некоторое время, она почувствовала себя намного свободнее и уверенно. Она не ждала от отношений того, что было навязано ей извне. Она приняла себя такой, какая она есть, и именно тогда её отношения с Максом стали по-настоящему глубокими и гармоничными. Это не значит, что они перестали ссориться или не было сложных моментов. Но теперь их отношения стали не борьбой за право быть услышанным, а диалогом двух свободных людей, которые поддерживают друг друга. Перезагрузка отношений – это осознание того, что ваше счастье не зависит от других, а только от того, как вы сами решаете быть в этих отношениях. Только после этого можно строить отношения без сценариев.

Глава 2: Ожидания vs реальность: как научиться жить в настоящем

Как часто мы строим в голове идеальные образы и сценарии, основываясь на том, что нам когда-то сказали, показали или что мы прочитали в книгах и фильмах? Эти ожидания становятся своего рода фильтром, через который мы воспринимаем реальность, пытаясь вписать её в идеальные рамки. Но как только реальная жизнь вступает в свои права, мы сталкиваемся с разочарованием: люди не такие, как мы себе их представляли, отношения не развиваются по заранее написанному сценарию, и любовь не всегда приносит тот идеал, который мы рисовали в своей голове. Вспомните свою первую влюбленность. Как вы переживали каждую встречу, каждое слово, каждое прикосновение? Ваша реальность была переполнена ожиданиями, которые, казалось бы, должны были превратиться в нечто волшебное. И вот, когда вы наконец поняли, что не всё так, как вам хотелось бы, возникает чувство пустоты. «Почему он не такой, как я ожидала? Почему отношения не такие, как мне хотелось?» – эти вопросы начинают преследовать. Мы ошибочно верим, что реальность должна соответствовать нашим мечтам, и когда это не происходит, мы теряем уверенность. Возьмём, к примеру, Катю. Она была в отношениях с Вадимом уже два года, но, несмотря на всю любовь, она не могла избавиться от чувства, что всё не так, как она себе представляла. В её воображении их отношения должны были быть полны романтики, нежных слов, неожиданных сюрпризов и вечных признаний. Но реальность была совсем другой. Вадим не был плохим человеком, но он был практичным, и его проявления любви часто выглядели проще, чем Катя ожидала. Он не писал ей ежедневно длинные сообщения, не устраивал случайных встреч с цветами в руках, как она видела в фильмах. Он, наоборот, создавал уют, помогал по дому, заботился о мелочах, но всё это не воспринималось ею как проявление любви. В её голове были свои стандарты, которые, конечно же, не могли полностью совпасть с реальностью. С каждым днём она всё больше ощущала, что её любовь не получает должного внимания. Постоянное напряжение в этих отношениях было связано не с тем, что Вадим её не любил, а с тем, что она не могла увидеть настоящую любовь, потому что её ожидания затмевали видение реальности. В таком положении часто оказываются женщины, разочаровывающиеся в своих партнерах и в отношениях вообще. Мы создаём идеальные образы, но не учитываем, что каждый человек уникален, и его способы выражения чувств могут отличаться от наших ожиданий. Мы уверены, что знаем, как должна выглядеть любовь, как должны вести себя мужчины, какие слова они должны говорить. Однако реальность всегда сложнее и многограннее. Она не поддается шаблонам и не укладывается в удобные рамки. Что происходит, когда мы не можем избавиться от этих ожиданий? Мы начинаем претендовать на идеал, забывая о том, что реальные отношения требуют гораздо больше гибкости. Мы не можем быть в отношениях с кем-то, кого мы выдумали в своей голове. Мы должны научиться принимать человека таким, какой он есть, со всеми его особенностями и недостатками. Любовь не всегда выражается в тех формах, которые мы привыкли ожидать. Часто она проявляется в более тихих и устойчивых вещах: в поддержке в трудные моменты, в честных разговорах, в совместном времени, которое не всегда наполнено страстью, но полным доверием. Катя начала менять свой подход к отношениям. Она начала замечать те мелочи, которые Вадим делал для неё: как он заботится о её комфорте, как поддерживает её в трудные моменты, как она чувствует себя в его присутствии. Вместо того чтобы ждать чего-то, она начала ценить то, что уже есть. Она поняла, что если её любовь зависит только от определённого набора действий или признаков, то это не любовь, а ожидания. И когда она отпустила эти ожидания, она начала видеть любовь в самых простых вещах. Реальность отношений – это не сказка, и не всегда всё происходит по нашему сценарию. Но именно в этом и заключается их прелесть. Научиться видеть любовь в том, что есть, и ценить то, что человек может

предложить, – это и есть путь к настоящему счастью. Ожидания обрушиваются, и на их месте вырастает пространство для настоящих, живых отношений, где оба партнера принимают друг друга без условий и шаблонов. И, возможно, это и есть настоящая любовь – без идеализаций и без фильтров.

Глава 3: Понимание своего «я»: зачем важно быть собой?

Как часто мы, пытаясь угодить окружающим, забываем, кто мы на самом деле. Мы настолько сосредотачиваемся на том, чтобы соответствовать ожиданиям других, что теряем самих себя. Мы становимся отражением чужих желаний, стандартов, требований, и при этом, теряя свою подлинную сущность, сталкиваемся с внутренней пустотой. Страх быть непонятыми, непринятыми, часто заставляет нас действовать не так, как хотелось бы, а так, как мы думаем, что от нас ожидают. Но что происходит, когда мы теряем связь с собой? Мы перестаем быть искренними не только с другими, но и с собой. И именно в этом кроется одна из самых больших проблем, которые мешают нам строить настоящие, гармоничные отношения. Вспомните момент, когда вы начали чувствовать, что не совсем тот человек, каким хотите быть. Возможно, это произошло в отношениях, когда вы стали приспосабливаться к чужим потребностям, забывая о своих. Или, может быть, на работе, где вы начали делать что-то не потому, что это вам нравилось, а потому, что это было «правильным» с точки зрения других. Это ощущение невидимости, когда вы перестаете слышать свой внутренний голос, становится ярким сигналом того, что вы забыли, кто вы на самом деле. Наталья, например, на протяжении многих лет была идеальной женой и матерью. Она всегда была рядом с мужем, поддерживала его во всех начинаниях, заботилась о детях, о доме. Но внутри неё постепенно росло чувство неудовлетворенности. Она теряла себя, задвигая свои мечты, желания и потребности на второй план. «Я должна быть хорошей женой и матерью», – постоянно повторяла она. Со временем её мир сужался до этих ролей, и она стала ощущать, что её жизнь сводится к бесконечным заботам о других, в то время как её собственные мечты не имели места. Она даже перестала читать книги, которые когда-то вдохновляли её, забыла о своих увлечениях, интересах и целях. Всё, что она делала, казалось правильным с точки зрения других, но не для неё. И вот однажды, когда её муж предложил поехать в отпуск в новое место, Наталья вдруг поняла, что ей не хочется туда ехать. Её внутренний голос кричал, что она хочет побыть одна, найти время для себя, но она не могла согласиться с этим. Это было слишком эгоистично, как ей казалось. Но что происходит, когда мы начинаем игнорировать свои потребности? Мы начинаем чувствовать себя неинтересными, незначительными. Наши желания становятся второстепенными, и в какой-то момент мы просто теряем контакт с тем, что нам действительно нужно. Наталья столкнулась с этим, когда, поддавшись привычке угождать, она перестала видеть смысл в жизни. Она чувствовала, как её энергия уходит в пустую, потому что ей не хватало того, что важно именно для неё. Ощущение «не я» постепенно охватывало её, и она начала чувствовать, как её внутренний мир начинает разрушаться. Что делать, чтобы вернуть связь с собой? Первым шагом является осознание того, что мы не обязаны быть теми, кем нас хотят видеть другие. Мы имеем право быть собой, с нашими слабостями, ошибками и мечтами. Но для этого необходимо научиться слушать себя, понимать, что именно для нас важно, а что мы делаем из-за страха, чувства долга или стремления к одобрению. Это непростой процесс, потому что внутренний голос часто заглушается окружающим миром и нашими собственными страхами. Когда Наталья наконец осознала, что теряет себя, она решила начать с маленьких шагов. В первую очередь она уделила внимание себе – начала больше времени проводить наедине с собой, восстановила старые увлечения, которые приносили ей радость. Она вернулась к чтению книг, которые когда-то вдохновляли её, и начала заниматься тем, что она любила. Она также открыто поговорила с мужем о своих чувствах и потребностях. Это не было лёгким разговором, ведь она боялась, что это может вызвать у него недовольство. Но, как оказалось, её муж был готов поддержать её стремление вернуть себя. Он предложил больше времени проводить отдельно, чтобы каждый из них мог заниматься своими интересами. Этот разговор стал важной вехой в их отношениях, потому что Наталья поняла, что ей не нужно скрывать свои желания, чтобы быть любимой.

Понимание своего «я» – это не просто принятие своей личности, но и осознание, что только когда мы честны с собой, мы можем быть честными с другими. Когда мы начинаем уважать свои потребности, мы становимся более открытыми и подлинными в отношениях с окружающими. И это, в свою очередь, делает нас не только счастливее, но и помогает создавать более крепкие и гармоничные связи с другими людьми.

Глава 4: Эмоциональная зрелость: ключ к устойчивым отношениям

Эмоции – это неотъемлемая часть нашей жизни, наша внутренняя палитра, окрашивающая каждый момент, каждую встречу, каждое слово. Но что происходит, когда эмоции начинают управлять нами, а не мы ими? Когда каждый конфликт, каждое недовольство, каждое слово может перерасти в бурю, разрушая то, что мы так старательно строим? Эмоциональная зрелость – это способность не только понимать и контролировать свои эмоции, но и справляться с эмоциями других людей. Это умение быть ответственным за собственные чувства, не перекладывая вину за свою боль или раздражение на окружающих. Это сила осознавать свои внутренние реакции и выбирать, как реагировать на происходящее. Возьмем, к примеру, Ольгу. Она всегда была страстной, эмоциональной женщиной. Каждый конфликт с мужем вызывал у неё бурю эмоций. Это не был просто спор – для неё каждая ссора становилась драмой, в которой её чувства были на высоте, и весь мир казался против неё. Она не умела управлять своим гневом, страхом, обидой. Каждый раз, когда она чувствовала, что её не понимают или не поддерживают, её реакция была бурной и болезненной. И хотя её муж любил её, он часто ощущал себя неспособным помочь ей в эти моменты. Он не знал, как поступать с её эмоциональными вспышками. Это порождало не только недоразумения, но и расстояние между ними. Эмоциональная зрелость – это умение быть хозяином своих эмоций. Это не означает, что нужно подавлять свои чувства или игнорировать их. Напротив, это способность признавать их, но в то же время не позволять им разрушать нас или наши отношения. Когда мы эмоционально незрелы, наши реакции бывают импульсивными, мы часто не понимаем, почему что-то нас так сильно задевает. Мы реагируем на внешние события, как на катализатор наших внутренних травм, и это лишает нас силы. Сколько раз, находясь в отношениях, мы чувствовали, как ссоры, даже по мелочам, захлёстывают нас, превращая в эмоциональные клубки? И, как правило, чем сильнее наша реакция, тем глубже мы скрываем какие-то неизлечённые раны. Но есть и другой путь, путь внутренней зрелости, где чувства уже не управляют нами. Когда мы не позволяем себе быть жертвой своих эмоций, а учимся осознавать, почему мы так реагируем. Эмоционально зрелая женщина знает, что её обида – это не только результат поведения другого человека, но и нечто, что существует в её внутреннем мире. Она понимает, что эмоции – это не помеха для гармонии, а сигнал, который нужно разобрать и понять. Для Ольги этот процесс начался с осознания того, что её бурные эмоции часто не имеют отношения к её мужу или ситуации. Она поняла, что её реакции – это отражение её собственных страхов, ожиданий и прошлых травм. Она начала исследовать себя, работать с теми ощущениями, которые поднимались в моменты стресса. Она научилась успокаиваться, прежде чем вступить в разговор, вместо того чтобы сразу выкрикивать обиды или обвинять. Это был долгий и трудный путь, полный столкновений с собой, но именно в этом процессе Ольга начала понимать, что истинная сила заключается в умении выбирать свою реакцию. Когда мы развиваем эмоциональную зрелость, мы учимся выражать свои чувства так, чтобы они не разрушали, а создавали пространство для понимания. Вместо того чтобы обрушивать на партнёра всю тяжесть своего гнева или страха, мы можем сказать: «Я чувствую боль, когда ты не поддерживаешь меня в этом», или «Мне нужно больше времени, чтобы понять свои эмоции». Это открывает возможность для взаимного общения и роста, не превращая отношения в поле боя. Эмоциональная зрелость также позволяет нам понимать и уважать чувства другого человека. Когда мы сами переживаем бурю эмоций, нам трудно понять, что происходит с партнёром, который может быть в другом эмоциональном состоянии. Но когда мы осознаём, что он тоже имеет право на свои чувства, мы учимся не судить и не накладывать на него ответственность за наши переживания. В конце концов, в отношениях важно не то, кто прав, а то, как мы вместе справ-

ляемся с трудностями, поддерживаем друг друга и даём пространство для роста. Этот путь требует времени и усилий. Быть эмоционально зрелым – это не значит быть безэмоциональным. Это значит быть готовым к честным, глубоким разговорам с собой и с партнёром, понимать, что каждое чувство несёт в себе ценное сообщение. Это путь, который открывает перед нами новые горизонты в отношениях и в жизни в целом, позволяя нам быть более настоящими и счастливыми, а также строить такие связи, которые не разрушаются от временных бурь.

Глава 5: Самодостаточность: как не терять себя в отношениях

Самодостаточность – это не просто умение справляться с трудностями в одиночку, не зависеть от внешних факторов или мнений. Это способность быть собой, не растворяться в другом человеке, несмотря на все его важность и значимость для вас. Это не означает, что вы должны быть эгоистом или замкнутым человеком, который игнорирует потребности других. Напротив, самодостаточность – это основа здоровых, зрелых отношений, где оба партнера имеют пространство для роста и развития, но при этом сохраняют свою индивидуальность. Многие из нас, особенно в романтических отношениях, испытывают сильное искушение раствориться в другом человеке, забывая о своих собственных мечтах, увлечениях и желаниях. Мы настолько увлекаемся идеей «построения счастья» с партнёром, что начинаем ставить его потребности на первый план, а свои – на второй. В какой-то момент мы начинаем терять себя. Мы перестаём заниматься тем, что нам нравится, забываем о своих целях и ценностях, потому что они кажутся не столь важными по сравнению с тем, чтобы угодить или понравиться другому человеку. Но что происходит, когда мы перестаём быть самими собой? Мы начинаем ощущать пустоту, недовольство, даже злость на себя за то, что потеряли свою личную жизнь, свою свободу. Вспомните Ларису, которая была в отношениях с Михаилом. Сначала всё было прекрасно: их отношения строились на взаимном уважении и страсти. Однако через несколько месяцев Лариса заметила, что её жизнь всё больше зависит от Михаила. Он решал, где они будут проводить выходные, какие фильмы смотреть, о чём говорить. Лариса начала забывать о своих увлечениях. Она прекратила встречаться с подругами, забросила занятия, которые когда-то приносили ей радость. Её мир начал сводиться только к Михаилу и его интересам. Когда она, наконец, осознала, что потеряла себя, почувствовала невыносимую тоску и беспокойство. Это было не столько от того, что Михаил её не любил, а от того, что она забыла о себе. Она не могла понять, почему её сердце полно обиды, ведь она была рядом с тем, кого любила. Но ответ был прост – она перестала быть Ларисой, перестала быть той женщиной, которая имела свои мечты и желания. Самодостаточность, в сущности, заключается в том, чтобы не забывать о себе даже в самых близких отношениях. Это означает быть открытой для любви, но не позволять ей затмить свою личность. Быть самодостаточной – это не значит быть холодной или отдалённой. Это умение заботиться о себе, свои чувства и потребности ставить на первое место, чтобы оставаться гармоничной и сбалансированной личностью. Когда вы сами себя цените и понимаете, вы становитесь более привлекательными не только для себя, но и для вашего партнёра. Самодостаточность помогает нам избегать зависимости от партнёра. Мы не ищем в отношениях «спасения», потому что знаем, что можем позаботиться о себе. Мы не боимся быть уязвимыми, потому что уверены в своей внутренней силе. Когда мы сохраняем свою идентичность в отношениях, мы можем предложить партнёру не «половину себя», а полную личность, которая готова разделить свою жизнь и любовь с ним. Мы можем делиться своими чувствами, но не привязываем свою ценность к тому, как другой человек на нас реагирует. Мы можем заботиться, но не забываем заботиться о себе. Лариса начала восстанавливать свою личную жизнь. Она вернулась к старым увлечениям – записалась на курсы живописи, возобновила прогулки с подругами и начала читать книги, которые ей нравились. Через какое-то время она заметила, что её отношения с Михаилом стали более сбалансированными. Она была счастлива, потому что вернула свою самодостаточность, и это дало ей новые силы для любви. Она больше не чувствовала, что её счастье зависит только от его настроения или решений. Она научилась наслаждаться своими собственными моментами, а это сделало её отношения более крепкими и гармоничными. Самодостаточность – это ключ к уверенности и внутреннему балансу, который необходим для того, чтобы строить зрелые и здоровые отношения. Когда

мы перестаем бояться быть собой и научаемся ценить собственную личность, мы начинаем привлекать к себе тех людей, которые будут любить нас за то, кто мы есть, а не за то, кем мы пытаемся стать ради них.

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.