Лилия Роуз

Там, где заканчивается любовь начинается понимание

Как женская интуиция помогает понять отношения и себя

Лилия Роуз

Там, где заканчивается любовь начинается понимание. Как женская интуиция помогает понять отношения и себя

«Издательские решения»

Роуз Л.

Там, где заканчивается любовь начинается понимание. Как женская интуиция помогает понять отношения и себя / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691436-0

Эта книга — глубокий и честный разговор о любви, отстранённости и внутренней правде женщины. Почему отношения рушатся, даже когда чувства искренни? Как страхи, привязанность и детские травмы влияют на близость? Через психологические примеры и размышления автор показывает, как женская интуиция помогает распознать скрытые причины разрыва, понять партнёра и, главное, услышать себя, не теряя внутренней опоры.

ISBN 978-5-00-691436-0

© Роуз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1: Психология любви и отстранения 7
Глава 2: Мужчины и их эмоциональные блоки 8
Глава 3: Влияние детских травм на отношения 10
Глава 4: Женская интуиция и её роль в отношениях 12
Глава 5: Почему мы боимся потерять любовь 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Там, где заканчивается любовь начинается понимание Как женская интуиция помогает понять отношения и себя

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1436-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивалась с чувством пустоты и неразрешимости, когда кажется, что ты любишь его всем сердцем, отдаёшь себя полностью, а он уходит. Ты переживаешь, спрашиваешь себя, что ты сделала не так, в чём ошибка, почему любовь, которую ты даришь, не может удержать его рядом? Это вопрос, который мучает тысячи женщин, и ответ на него не всегда бывает простым. Часто мы ищем причину в себе, в своём поведении или в том, что не смогли «достигнуть» того, чего ожидали от партнёра. Мы пытаемся понять, что происходит, но вместо этого получаем ещё больше путаницы и боли. Этот вопрос не имеет простого ответа, потому что отношения – это не просто две личности, стремящиеся к гармонии, а сложный механизм, в котором пересекаются индивидуальные травмы, стереотипы и ожидания, как наши, так и партнёра. Мужчины и женщины – это две совершенно разные эмоциональные системы, каждая из которых воспринимает мир и друг друга через свой призму. Мы можем любить с искренностью и интенсивностью, но всё же сталкиваться с тем, что этот «пожар» в отношениях гаснет. Почему? Что остаётся за пределами наших представлений о любви? Почему часто, даже будучи по-настоящему любимыми, мы не можем сохранить отношения? В этой книге я хочу открыть перед вами не только психологию отношений, но и психологию самого себя в этих отношениях. Почему именно женская интуиция, ваше внутреннее ощущение и чувства играют решающую роль в том, как развивается связь с партнёром. Часто мы недооценивали силу интуитивного восприятия. Женщины склонны доверять логике, анализу и внешним факторам, забывая, что истинная близость начинается с того, как мы слушаем себя, свои переживания и внутренние сигналы. Мужчины, с другой стороны, часто скрывают свои эмоции, замкнуты в своих переживаниях, и если женщина не чувствует их внутреннюю боль или страхи, это создаёт пропасть между ними. Вроде бы, все элементы любви есть – чувства, поддержка, внимание, но появляется нечто невидимое и непреодолимое – отстранённость. Мы начинаем задаваться вопросами: почему он уходит, если я его люблю? Почему, когда я даю ему всё, он не может просто остаться? Эта книга – не просто набор советов, как вернуть любовь. Это попытка понять глубже, почему мы иногда не видим того, что видят другие, почему не всегда можем понять или принять поведение партнёра, и почему некоторые отношения всё равно разрушаются. Я хочу, чтобы вы, читательницы, перестали винить себя за неудачные отношения, поняли, где и как нужно выстроить правильные границы и гармоничные связи. Важно научиться не только «любить», но и понимать, как и почему любовь проявляется и исчезает. В этих страницах мы будем разбирать, что на самом деле происходит в отношениях между мужчиной и женщиной и, самое главное, как это влияет на наше восприятие себя и партнёра. С каждым поворотом книги вы будете открывать для себя важные психологические механизмы, которые позволят вам лучше понять свою роль в отношениях. Мы будем говорить о том, как развивать интуицию, как распознавать скрытые причины отчуждения, как научиться строить глубокие и искренние связи, не ожидая от партнёра того, что он не может вам дать. Ответы на эти вопросы могут стать ключом к построению не просто отношений, но глубокого взаимопонимания и настоящей близости. Мы погрузимся в мир психологии, который станет не только инструментом для гармоничных отношений, но и путеводителем для личностного роста.

Глава 1: Психология любви и отстранения

Когда мы думаем о любви, часто нам в голову приходят образы страстных поцелуев, нежных признаний и чувства, которое переполняет всё существо. Мы так часто привязываемся к этому идеализированному представлению, что забываем: любовь – это не только радость и единство, но и глубокие эмоции, с которыми мы не всегда готовы столкнуться. А порой, когда все кажется идеальным, когда мы отдаем свою любовь целиком, нам приходится встретиться с тем, что мужчины часто начинают отстраняться. И этот момент болезненно удивляет. Почему так? Ведь ты любишь, а он отходит. Возьмем, к примеру, историю Татьяны. Она была уверена в своём мужчине, в своих чувствах и в том, что она готова на всё ради его счастья. Она каждое утро просыпалась с мыслью о нём, готовила для него сюрпризы, поддерживала его в трудные моменты, искренне веря, что её любовь – это всё, что ему нужно. Она буквально «поглотила» его существование, и не было ни одного дня, когда она не думала о нём. Всё шло гладко, пока однажды, без видимой причины, он стал отдаляться. Постепенно он перестал звонить так часто, начал избегать разговоров о будущем, а порой даже уходил в тишину, когда Татьяна пыталась поговорить о своих переживаниях. Он казался всё более замкнутым, его глаза уже не светились, когда она подходила, и даже его обычная ласковая рука в её руке потеряла прежнюю тепло. Татьяна задавалась вопросом: что произошло? Что не так с её любовью? Почему она отдала всё, а он отдалился? И вот в такие моменты мы сталкиваемся с горькой истиной: любовь не всегда бывает взаимной в том виде, в каком мы её ожидаем. Мужчины, как и женщины, обладают своими эмоциональными особенностями, которые не всегда совпадают с тем, что мы ожидаем или что нам бы хотелось. На первый взгляд, всё должно быть очевидно: любовь – это привязанность, эмоции, поддержка. Однако за этим порой скрывается сложная сеть страхов, комплексов и внутренних конфликтов, которые мы не всегда можем понять. Когда женщина отдает всю себя, она не всегда осознает, что на её чувства часто накладываются ожидания и невысказанные требования. Она хочет быть не просто любимой, а идеальной для партнёра. Она думает, что если будет достаточно хороша, если отдаст ему всю свою любовь, то он не сможет уйти. Но на самом деле, мужчина может начать отдаляться, потому что чувствует, что теряет свою независимость или не готов нести такую ответственность. Мужчины часто боятся потерять себя в отношениях, особенно если женщина становится для них слишком зависимой эмоционально. Ситуация Татьяны – это не исключение, это реальность, с которой сталкивается множество женщин. Мы склонны воспринимать любовь как «сделать его счастливым», забывая, что истинная любовь включает в себя не только чувство отдачи, но и личные границы. Важно понимать, что даже когда мужчина начинает отстраняться, это не всегда означает, что он не любит. Возможно, он просто не готов к тем обязательствам, которые требуют близких отношений. Он может начать бояться, что потеряет свою свободу, если любовь станет слишком «требовательной». Задача женщины в таких ситуациях – понять, что любовь не должна быть поглощением. Истинная любовь заключается в способности быть рядом, поддерживать, но не растворяться в другом человеке. Не потерять себя, сохраняя свою личную независимость и внутреннюю целостность. Любовь не должна быть зависимостью, она должна быть свободной и легкой, в том числе и для мужчины. А если он начинает отстраняться, важно не терять самоуважение, не превращать свою жизнь в ожидание, когда он снова вернется. Важно помнить, что даже когда любовь кажется не взаимной, это не конец, а лишь начало пути к самопознанию и пониманию, как строить более здоровые отношения.

Глава 2: Мужчины и их эмоциональные блоки

Мужчины, как и женщины, обладают глубокой внутренней реальностью, которая далеко не всегда очевидна окружающим. Мы часто воспринимаем их как более сильных, независимых и сдержанных, с ясным пониманием того, чего они хотят и как этого достигнуть. Однако за этой внешней уверенностью часто скрывается целая система эмоциональных барьеров, которые мешают им открыться и полностью впустить в свою жизнь любовь. Эти барьеры могут быть вызваны воспитанием, социальной обусловленностью или личными травмами, которые они не всегда могут или хотят проговорить. Возьмем, к примеру, Алексея. Он был успешным и уверенным в себе мужчиной, всегда готовым помочь друзьям и коллегам, но с женщинами ему всегда было сложно. Он не мог долго поддерживать отношения, а когда они становились слишком близкими, он начинал чувствовать себя уязвимым и отстранялся. На первый взгляд, его поведение казалось загадочным, но если заглянуть немного глубже, то можно понять, что его страх был связан с его внутренним миром и с тем, как он воспринимал сам себя. Алексей рос в семье, где выражение эмоций было почти невозможным. Его отец, успешный бизнесмен, никогда не показывал слабости и не позволял себе быть уязвимым. Это было не просто нормой, это было требованием. «Настоящий мужчина не плачет», – часто говорил его отец. И несмотря на всю любовь, которую Алексей испытывал к своим родителям, он усвоил это правило. Эмоции, такие как боль, страх или грусть, он начал подавлять, считая их проявлениями слабости. Когда он встретил Екатерину, женщину, которая искренне заботилась о нем и пыталась понять, что творится в его душе, его реакция была типичной: он отдалился. Чем больше она стремилась быть близкой, тем сильнее он ощущал давление. Его блоки становились всё более заметными. Он не мог принять того, что её любовь требовала от него открытости, уязвимости и честности. Эта потребность, которой он сам не обладал, наполняла его внутренним миром тревогой. Алексей боялся, что его истинные чувства окажутся слишком сложными или, что хуже всего, неадекватными, и что он потеряет контроль над собой. Его блоки были его защитой от собственной уязвимости. Он не мог позволить себе полностью довериться, потому что в его представлении это означало потерять свою независимость. Такие барьеры, как у Алексея, встречаются у многих мужчин. Социальные стереотипы, воспитание и личные переживания могут сформировать у мужчин устойчивое убеждение, что эмоции – это слабость, а открытость и уязвимость – это чуждые им качества. И вот, оказываясь в отношениях, которые требуют эмоциональной близости, они начинают искать выход, пытаясь скрыться за молчанием или эмоциональной холодностью. Они могут замкнуться в себе, избегать разговоров о чувствах или пытаться дистанцироваться, не осознавая, что именно эта закрытость и отстраненность разрушает отношения. Эти эмоциональные блоки могут иметь различные формы. Иногда мужчина просто не знает, как говорить о своих чувствах, потому что никогда этому не учили. Иногда он боится быть отвергнутым за свою уязвимость, потому что в прошлом его открытость приводила к боли или неприятным последствиям. В других случаях его эмоциональные барьеры могут быть следствием детских травм или опыта, когда любовь и привязанность ассоциировались с болью и потерей. Екатерина, наблюдая за Алексеем, поняла, что её любовь не может быть тем, что разрушает его внутренний мир. Она научилась не принимать его отстраненность как личную обиду, а вместо этого начала работать над собой, развивая понимание и терпимость. Она поняла, что ей нужно не пытаться «вытянуть» его, а быть рядом и дать ему пространство для того, чтобы он мог раскрыться в своё время. Она научилась признавать, что не все мужчины могут сразу же быть открытыми, и что иногда важно просто быть рядом, пока они не готовы. Внутренние барьеры мужчин – это не всегда признак безразличия. Это результат сложных внутренних конфликтов, страхов и воспитания. Когда женщина понимает это, она может начать строить отношения, основанные на уважении и терпимости к этим барьерам,

не требуя немедленного изменения, но предлагая пространство для того, чтобы мужчина сам смог раскрыться. Но для этого нужно понимать, что каждый человек, независимо от того, мужчина это или женщина, имеет свои внутренние механизмы защиты, и важно научиться работать с ними, а не против них. Это не просто проблема одного человека – это вопрос динамики отношений, в которой обе стороны играют важную роль.

Глава 3: Влияние детских травм на отношения

Каждый из нас несёт в себе груз детских переживаний, которые не всегда проявляются в явной форме, но тем не менее влияют на то, как мы строим свои отношения, как воспринимаем любовь и что для нас означает близость. Детские травмы, как бы мы ни пытались их забыть или игнорировать, остаются с нами, их следы остаются глубоко внутри. Эти ранние переживания становятся фундаментом, на котором строятся все будущие эмоциональные взаимодействия, а порой они становятся той самой невидимой преградой, которая мешает нам установить истинную гармонию в отношениях. Давайте возьмём пример Ирины. С самого детства она была окружена холодом. Её мать, успешная женщина, редко проявляла эмоции и всегда была поглощена работой. Отец, в свою очередь, был эмоционально закрытым человеком, который не знал, как быть рядом, не знал, как говорить о своих чувствах. Ирина выросла в атмосфере, где чувства были подавлены, где не было места для слёз или слов о боли. Она научилась быть независимой, скрытной и всегда контролировать свои эмоции, потому что чувствовала, что если она не сделает этого, то её просто не поймут. Когда Ирина стала взрослой и начала строить отношения, она встретила Михаила – мужчину, который был полностью противоположен её отцу. Михаил был открытым, эмоциональным и очень чувствительным. Он искренне хотел быть рядом с Ириной, понимать её и поддерживать. Однако, несмотря на все его усилия, Ирина начала ощущать тревогу, когда он требовал от неё эмоциональной близости. С каждым проявлением заботы она чувствовала, как её внутренний мир сжимается, как невыносимо тяжело быть уязвимой и открытой. Это было не потому, что она не любила его, а потому что её детские травмы ставили барьер. Её прежняя модель поведения, выработанная ещё в детстве, не позволяла ей легко воспринимать искренность и близость. Для Ирины Михаил стал зеркалом её прошлого. Он напоминал ей о том, чего она так боялась – эмоциональной зависимости. Её страхи и неуверенность, сформировавшиеся в детстве, начали вызывать в ней ответное сопротивление. Она чувствовала, что не может расслабиться, что её независимость находится под угрозой. И это было настолько болезненно, что она стала отстраняться от него, несмотря на свою любовь. Её поведение не было осознанным выбором, это была реакция, обусловленная теми установками, которые она усвоила ещё в раннем возрасте. Эти установки диктовали ей, что близость – это опасно, что доверие – это уязвимость, а быть открытым с партнёром значит потерять себя. Травмы детства, такие как отсутствие эмоциональной поддержки, родительская закрытость или отсутствие возможности выразить свои чувства, становятся теми невидимыми нитями, которые связывают нас с нашими проблемами во взрослом возрасте. Такие травмы могут проявляться в самых разных формах. Например, если ребёнок растёт в атмосфере, где выражение чувств подавляется, он может вырасти с ощущением, что проявление эмоций – это нечто ненадёжное и опасное. В других случаях, если родитель постоянно критиковал ребёнка, не позволяя ему быть собой, у человека может сформироваться страх быть отвергнутым или непринятым в отношениях. Эти переживания подрывают уверенность в себе и создают препятствия для создания гармоничных отношений. Когда мы сталкиваемся с этими глубинными блоками в отношениях, важно понять, что они не связаны с тем, насколько сильно мы любим или с тем, что делает партнёр. Эти барьеры существуют внутри нас, и они имеют корни в нашем прошлом. Мы не можем обвинять партнёра в том, что он не справляется с нашей закрытостью или с нашим страхом. Этот процесс – не его ответственность, а наша. Однако важно отметить, что эти травмы можно исцелить. Признание того, что наши отношения часто являются зеркалом нашего прошлого, позволяет нам начать процесс внутреннего освобождения. Признание того, что наши страхи и блоки не являются частью нашей личности, а лишь реакцией на пережитое, даёт нам возможность начать работать с этими темными уголками, которые мешают нам быть в гармонии с самим собой и с партнёром. Мы можем переосмыслить свои отноше-

ния, перестать повторять старые шаблоны и дать себе шанс стать теми, кем мы на самом деле являемся. В этом процессе важно не только осознание, но и готовность быть честным с собой, а также с партнёром. Ирина, например, поняла, что её страхи не связаны с Михаилом. Она начала работать над собой, училась выражать свои эмоции, искать поддержку, а не избегать её. Это не был быстрый процесс, но она начала чувствовать, что, несмотря на свои старые раны, она может доверять и быть открытой. И это стало первым шагом к исцелению – к созданию действительно здоровых и глубоких отношений.

Глава 4: Женская интуиция и её роль в отношениях

Каждая женщина, так или иначе, сталкивается с тем, что в отношениях возникают моменты, когда слова кажутся избыточными, а поступки – не столь важными. В такие моменты в её душе появляется неясное чувство, невидимый, но чёткий сигнал, который, на первый взгляд, невозможно объяснить логически. Это чувство – интуиция. Сила женской интуиции, её способность чувствовать и понимать не то, что скрыто за словами, а то, что скрыто за всей картиной, помогает женщинам читать между строк, разгадывать скрытые мотивы и предсказывать поведение партнёра. Она не всегда находит подтверждения в фактах, но зачастую оказывается более точной, чем все рациональные доводы. И самое главное: интуиция – это не просто эмоции или предчувствия. Это способность чувствовать гармонию или дисгармонию, которая создаёт мост к более глубокой связи с партнёром. Возьмём, например, Наталью. Она долго встречалась с Сергеем, и всё в их отношениях было вроде бы хорошо. Он дарил ей цветы, они часто ходили на свидания, обсуждали будущее. Но однажды, в самый неожиданный момент, Наталья почувствовала, что что-то не так. Всё вокруг было идеально: казалось, всё, что должно происходить в отношениях, происходило. Но интуитивно она почувствовала, что он скрывает что-то важное. Его слова стали более общими, его взгляды – более отстранёнными. Взгляд, который когда-то был полон нежности, теперь был замутнён чем-то неуловимым. Но Сергей никогда не говорил прямо о своих чувствах, а его действия не менялись, и всё как будто оставалось прежним. Наталья не могла объяснить, что именно её беспокоило, но её внутренний мир настоятельно подсказывал, что её чувства не были подлинными. Как бы она ни пыталась «отключить» эти ощущения, они не уходили. В конце концов, спустя несколько месяцев, она узнала, что Сергей действительно был в сложных отношениях с другими женщинами. Его молчание и внешняя отстранённость были проявлением того, что он не мог открыться, не мог признать свои чувства, даже если они были противоречивыми. Но её интуиция предсказала это гораздо раньше, чем все факты стали очевидны. Наталья, как и многие женщины, испытала на себе, насколько важно доверять своему внутреннему чувству, особенно в моменты, когда логика и слова говорят одно, а внутренний голос – совсем другое. Это не было связано с паранойей или неверием в человека. Это была её способность почувствовать, что что-то выходит за пределы нормального, что его душевное состояние уже не в гармонии с его действиями. Но интуиция – это не только способность видеть скрытое. Она также помогает женщинам чувствовать, когда отношения наполнены гармонией, когда оба партнёра находятся в согласии с собой и друг с другом. Она даёт понимание, когда вы находитесь в нужном месте с правильным человеком, и помогает избежать ситуаций, которые, на первый взгляд, могут показаться безопасными, но на самом деле являются токсичными или разрушительными. Женская интуиция, к сожалению, часто недооценена и воспринимается как нечто иррациональное. Современное общество склонно доверять фактам, логике и науке, но мы забываем, что вся наша сущность, наш внутренний мир, состоит не только из мыслей и выводов. Мысли – это просто отражения нашего восприятия, но именно интуиция может дать нам ответы на те вопросы, которые не имеют прямого рационального объяснения. Она помогает создавать подлинную связь, когда слова не могут передать всей глубины чувств. Важно осознавать, что интуиция не является магией. Это результат многолетнего опыта, накопленного в подсознании, способность прочитать и понять те вещи, которые невозможно объяснить словами. Женщины, у которых развита интуиция, часто говорят, что их сердце «подсказывает» им верный путь. Это не абстрактное чувство – это накопленные наблюдения, мелкие детали, которые мозг обрабатывает автоматически, до того как они дойдут до сознания. То, что кажется случайным или незначительным для других, для женщины с хорошей интуицией оказывается важной подсказкой. Как научиться доверять своей интуиции в отношениях? Это не вопрос мгновенного пони-

мания. Интуиция требует практики. Это способность слушать свои чувства, открыто смотреть на свою реакцию, на то, как реагирует ваше тело, как меняются ваши эмоции, когда вы рядом с партнёром. Ведь интуиция – это не только внутренняя «штука», но и разговор с теми сигналами, которые даёт нам тело. Развитие интуиции в отношениях требует осознанности, внимания и готовности воспринимать ситуацию глубже, чем просто на уровне поверхностных слов и поступков. Нужно слушать не только партнёра, но и себя, свои ощущения. И когда женщина учится это делать, она не просто углубляет свои отношения, но и обретает силу, позволяющую уверенно и с уважением подходить к любому повороту событий в своей жизни.

Глава 5: Почему мы боимся потерять любовь

Страх потери любви – это, пожалуй, один из самых сильных и болезненных страхов, с которыми сталкиваются женщины в отношениях. Он пронизывает каждую деталь жизни, диктует поведение и влияет на решения. Мы все знаем этот страх: когда кажется, что не хватает любви, что она уходит, исчезает, ускользает прямо из рук, и ты ничего не можешь с этим поделать. Этот страх живёт в нас с самых ранних лет, когда любовь была для нас условием безопасности, когда мы верили, что любовь – это не просто эмоция, но и необходимость, без которой мир теряет свой смысл. Посмотрим на историю Лены. Она встретила Максима, и всё в её жизни вдруг наполнилось смыслом. Она верила, что нашла своего человека, своего «единственного». Они говорили о будущем, о детях, о доме, и Лена чувствовала, что её жизнь в этот момент стала завершённой. Но постепенно в её душе стал расти странный страх. Она не могла понять, что это, но он был рядом, как тень, как неведомая тяжесть. Когда Максим не отвечал на её сообщения так быстро, как обычно, когда его взгляды становились всё более отстранёнными, она начинала паниковать. Лена чувствовала, как её сердце сжимается, и каждый её день стал зависеть от того, что подумает и почувствует он. Она боялась, что он уйдёт, что её любовь останется без ответа, что вся эта иллюзия счастья рухнет, и она останется одна. Что заставляет нас так сильно бояться потери? Почему любовь становится чем-то, что мы начинаем воспринимать как хрупкое, непостоянное и неуловимое? Ответ часто скрывается в нашем прошлом, в том, как мы были воспитаны и какие уроки усвоили. Для Лены страх потери любви был связан с её детством. Она росла в семье, где постоянно ощущалась нехватка внимания. Её родители любили её, но их любовь была выражена не в словах, а в требовательности и отсутствии эмоций. Лена научилась находить любовь через постоянные усилия и поиски одобрения. Она не понимала, что любовь не должна быть доказательством того, что ты достойна её. Она воспринимала её как что-то, за что нужно бороться, что-то, что легко может уйти, если ты не будешь достаточно хороша. Этот страх был её тяжёлым грузом, который она несла в отношениях с Максимом. Когда любовь становилась для неё важнее всего, она начинала терять себя. Она начала забывать о своих собственных желаниях и потребностях, подстраиваясь под него, чтобы сохранить его любовь. В её глазах это был единственный способ быть счастливой. Она боялась, что если она не будет идеальной, он уйдёт, и её мир рухнет. Но истинный страх не в том, что партнёр уйдёт. Это, скорее, страх утратить собственную ценность, собственную значимость. Это страх потерять себя в этих отношениях, ведь мы часто привыкли искать подтверждения своей значимости через любовь другого человека. И когда мы не получаем этого подтверждения, возникает чувство пустоты и несостоятельности. Мы начинаем сомневаться в том, кто мы есть без этого другого человека, и всё наше существо оказывается под угрозой исчезновения. Страх потери любви глубоко связан с нашим представлением о себе. Он проистекает из потребности быть замеченной, нужной, любимой, чтобы чувствовать себя полноценной. Мы часто забываем, что истинная любовь не может быть привязанностью, не может зависеть от одобрения. Любовь – это не догма, не обязательство, это взаимное уважение и принятие. Когда мы начинаем бояться потерять любовь, мы забываем о главной истине: любовь, которая требует постоянного страха и контроля, никогда не будет по-настоящему свободной и искренней. Лена поняла это только спустя некоторое время. Она осознала, что её страх потерять любовь был лишь отражением её внутренней неуверенности, а не реальной угрозы её отношениям с Максимом. Она начала работать над собой, искать свою ценность вне зависимости от того, что происходит в её отношениях. Она поняла, что её собственная любовь к себе, её внутренний баланс – вот что действительно важно. И только когда она научилась любить себя без условий и без страха, она перестала бояться потерять чужую любовь. Страх потери любви часто возникает тогда, когда мы ставим свою ценность в зависимость от других людей. Но истинная сила и истинная любовь

рождаются из уверенности в себе, из способности любить и принимать себя такими, какие мы есть, независимо от внешних обстоятельств. Когда мы перестаём бояться потерять любовь, мы начинаем жить в настоящем, в полном принятии себя и своих партнёров, и тогда отношения становятся по-настоящему крепкими и гармоничными.

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.