



ЛИЛИЯ РОУЗ

# РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРЯТАТЬ  
ЭМОЦИИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

**Лилия Роуз**  
**Разреши себе чувствовать.**  
**Как перестать прятать**  
**эмоции и начать жить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73265168](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73265168)  
ISBN 9785006919266*

**Аннотация**

Эта книга – для тех, кто устал «держаться» и прятать чувства. Вы узнаете, почему эмоции становятся врагом, как страх отвержения и привычка угождать лишают свободы, и что делать вместо этого. Практичные шаги и упражнения помогут научиться замечать, проживать и выражать эмоции без стыда, выстраивать границы, говорить «нет» без вины и возвращаться к себе – чтобы наконец начать жить, а не выживать.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Что такое эмоциональная зрелость?	8
Глава 2: Освобождение от страха отвержения	11
Глава 3: Эмоции как источник силы	14
Глава 4: Личные границы: что это и как их устанавливать	17
Глава 5: Ответственность за свои эмоции	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Разреши себе чувствовать Как перестать прятать ЭМОЦИИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ**

**Лилия Роуз**

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1926-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Когда мы говорим о своей жизни, часто думаем о внешних событиях, об окружающих людях, о том, что с нами происходит. Мы привыкли называть себя счастливыми или несчастными в зависимости от обстоятельств, но редко задумываемся, что на самом деле происходит внутри нас. В нашем мире, полном звуков и изображений, мгновенных реакций и внешних требований, очень легко забыть, что эмоциональная зрелость – это не просто способность управлять своими эмоциями. Это искусство быть в гармонии с собой, осознавать свои чувства и эмоции, не пряча их за масками и не разрушая себя из-за страха отвержения. В этой книге я хочу рассказать о пути к внутренней гармонии, о том, как важно научиться чувствовать без страха. Как часто мы избегаем своих настоящих эмоций, боимся признать свою уязвимость и несоответствие внешним стандартам. Мы теряем себя в попытке угодить окружающим, прячем свои слабости и переживания, и, как результат, становимся жертвами собственного страха. Страх быть отвергнутыми, непонятыми, осуждёнными – этот страх становится тяжким грузом, с которым мы живём ежедневно, и он препятствует нашему росту. Мы теряем связь с собой, с тем, кто мы есть на самом деле, заменяя подлинность на маски и фасады. Однако истинная сила и свобода кроются в умении быть собой, в осознании своих

эмоций и в принятии ответственности за свою жизнь и чувства. Эмоциональная зрелость не означает подавление эмоций или подчинение их внешним ожиданиям. Это способность принимать и переживать свои чувства, не позволяя им управлять нами. Мы все способны научиться быть сильными через свою уязвимость и чувствительность. Когда мы учимся отпускать старые обиды, когда мы разрешаем себе чувствовать, не боясь, что нас осудят, тогда и приходит настоящая свобода. Эта книга – не просто теоретическое руководство. Это путешествие, которое мы будем проходить вместе. Она о том, как научиться быть честным с собой, как перестать бояться своих эмоций и как строить свои личные границы, не разрушая себя и свои отношения с другими. В каждом из нас есть сила для изменений, для роста и трансформации. Важно только научиться доверять себе и дать себе разрешение быть настоящим, не угождая чужим ожиданиям. В следующих главах мы будем исследовать, как работать со своими чувствами, как принимать себя без страха, как обретать силу и уверенность в себе. Мы поговорим о том, как избавляться от ограничений, которые мы сами себе накладываем, и как научиться строить здоровые отношения с миром и окружающими. Я хочу, чтобы вы поняли: эмоциональная зрелость – это не конечная цель, а процесс, который длится всю жизнь. Это процесс осознания, принятия и освобождения. И он начинается прямо здесь, прямо сейчас. Будьте готовы открыться новым возможностям, позволить себе быть

настоящими и, самое главное, быть готовыми почувствовать жизнь во всей её полноте, без страха, без сомнений и без оглядки на чужие ожидания. Начнём этот путь вместе.

# Глава 1: Что такое эмоциональная зрелость?

Эмоциональная зрелость – это то, что мы не часто осознаём и что редко обсуждаем всерьёз. Когда мы говорим о зрелости, обычно подразумеваем некую внешнюю стабильность, взрослость в действиях, способность принимать решения. Однако истинная зрелость начинается внутри, в том, как мы воспринимаем и переживаем свои эмоции, как взаимодействуем с ними и как отвечаем на внешние и внутренние стимулы. Это не что-то, что можно просто обрести за одну ночь, это – результат непрерывного, глубокого взаимодействия с собой. Когда мне было двадцать лет, я думала, что эмоциональная зрелость – это просто способность не плакать на людях и не показывать слабости. Я представляла себе зрелого человека как того, кто умеет не срываться на других, кто контролирует свои чувства и всегда сохраняет спокойствие. Я считала, что настоящая зрелость – это умение «держат лицо», скрывать переживания и не давать эмоциям взять верх. Но однажды, когда мои собственные эмоции прорвались сквозь этот тщательно построенный барьер, я поняла, как ошибалась. Проблема заключалась не в том, что я чувствовала, а в том, что я боялась эти чувства признавать. Страх был тем самым камнем, который не позволял мне двигаться вперёд. Эмоциональная зрелость – это не о том, что-

бы подавлять чувства или скрывать свою уязвимость. Это о том, чтобы осознавать и понимать их, не превращая их в слабость, а используя как инструмент для роста. Мы можем быть уязвимыми и сильными одновременно. Быть эмоционально зрелым – это умение чувствовать, переживать, осознавать свои реакции и понимать, что они не определяют нас. Ведь эмоции – это не наше «я», они лишь его отражение. С каждым разом, когда мы позволяем себе чувствовать, мы не становимся слабее. Напротив, мы становимся целыми. В тот момент, когда мы перестаём бояться своих чувств, когда перестаём бежать от них или пытаться контролировать, мы обретает свою настоящую силу. Я вспомнила, как однажды в разговоре с другом я неожиданно расплакалась, потому что почувствовала, как сильно мне не хватает поддержки. Это было неудобно. Я чувствовала, что разочаровываю его, что он не поймёт меня. Но на удивление, его реакция была другой: он не отстранился, не сказал, что мне нужно взять себя в руки, он просто сидел рядом и слушал. Я, конечно, волновалась, но в тот момент поняла важную вещь – мои эмоции, моя уязвимость не делают меня слабой. Наоборот, они делают меня живой и настоящей. Это была самая важная в жизни встреча с моей эмоциональной зрелостью, ведь я признала в себе то, что раньше пыталась скрывать. Эмоциональная зрелость – это способность честно говорить с собой и с другими о своих переживаниях. Это не искусство скрывать боль или притворяться, что всё в порядке, когда

на самом деле внутри бушуют штормы. Это признание того, что мы не всегда можем контролировать то, что с нами происходит, но мы можем контролировать, как на это реагировать. Зрелость – это умение слушать не только свои радости, но и тревоги, злость, горечь и грусть. Это не о том, чтобы быть холодным и равнодушным к жизни, это о том, чтобы быть открытым и восприимчивым, несмотря на свои страхи и сомнения. Когда мы начинаем развивать эту способность – честно и с пониманием относиться к своим эмоциям, мы открываем для себя новый мир. Мы начинаем действовать из места внутренней свободы, не боясь осуждения. Зрелость приходит через осознание того, что наши эмоции не определяют нашу ценность. Мы можем быть несовершенными, но это не делает нас хуже. Мы можем ошибаться, чувствовать боль, но это не делает нас слабыми. Мы учимся быть живыми, а значит – настоящими. Эмоциональная зрелость – это не конечная цель, а процесс. Это путь, который ведёт к внутреннему принятию и осознанию. Путь, на котором мы учимся быть честными и искренними с собой, несмотря на все страхи и сомнения. И как бы ни было сложно, это тот путь, который ведёт к настоящей силе и свободе.

## **Глава 2: Освобождение от страха отвержения**

Всю свою жизнь я боялась, что меня не примут. Этот страх был как невидимая тень, которая следовала за мной в каждом шаге, в каждом решении, в каждом взаимодействии. Я постоянно пыталась угодить окружающим, скрывая свои настоящие чувства, желая быть хорошей в глазах других. Страх отвержения становился для меня таким огромным препятствием, что я даже не могла понять, где заканчивается мой настоящий «я» и где начинается образ, который я создала для людей вокруг меня. Я помню, как однажды, еще подростком, я стояла на сцене и читала стихотворение. Я готовилась к этому моменту недели, репетировала каждое слово, представляла себе, как будет выглядеть мой выступление – идеальное, без единого сбоя. Но в момент, когда я поднялась перед аудиторией, руки затряслись, голос стал дрожащим, и вместо уверенности я почувствовала лишь страх. Страх того, что они будут смеяться, что им не понравится, что они просто отвергнут меня. Моя тревога была настолько сильной, что я чуть не сбежала со сцены, и в этот момент я осознала, как сильно я зависела от чужого мнения. Этот опыт остался со мной надолго. Со временем, когда я взрослее, я осознала, что этот страх, который я пронесла через годы, был лишь следствием того, что я привязывалась к мне-

нию других людей. Я жила в мире, где чужая оценка стала важнее, чем собственные чувства. Я боялась быть собой, боялась показать свою уязвимость, ведь в глубине души считала, что если я открою свою истинную сущность, меня отвергнут. Но однажды, в разговоре с другом, который был человеком, обладавшим невероятной мудростью, я услышала слова, которые изменили моё восприятие. Он сказал: «Ты не можешь жить ради одобрения других, потому что, если ты постоянно ищешь признание, ты потеряешь себя. Люди будут принимать или не принимать тебя, но самое важное – ты должна принять себя, иначе никто не сможет этого сделать за тебя.» Эти слова стали поворотным моментом для меня. Я начала понимать, что мой страх отвержения был не столько страхом перед другими людьми, сколько перед собой. Я не принимала свою уязвимость и не верила в свою ценность без внешних подтверждений. В тот момент я решила начать меняться. Я начала работать над собой, учиться не зависеть от чужих оценок. Я начала открываться людям, не ожидая немедленного одобрения, и это было страшно. Были моменты, когда я снова почувствовала, как в груди сжимается напряжение, когда мне казалось, что я не заслуживаю любви или внимания, но каждый раз, когда я позволяла себе быть настоящей, я чувствовала, как этот страх постепенно отступает. Один из ярких моментов случился, когда я впервые поделилась с близким другом своими настоящими переживаниями, не скрывая слабости и не маскируя страх. Он не от-

толкнул меня, как я боялась, а наоборот, поддержал. Я поняла, что люди, которые действительно ценят нас, не боятся нашей уязвимости, а наоборот, они видят в ней глубину, силу и подлинность. Это был важный урок – наша истинная сила и привлекательность заключаются не в том, чтобы быть совершенными, а в том, чтобы быть собой, с открытым сердцем и без страха быть отвергнутыми. Освободиться от страха отвержения – значит научиться жить своей жизнью по собственным правилам, а не по правилам других людей. Это не означает, что мы перестаем ценить мнение окружающих или что мы становимся безразличными. Это о том, чтобы перестать искать подтверждения своей ценности извне. Истинная свобода приходит тогда, когда мы научимся принимать свою уязвимость, а не скрывать её. Мы начинаем видеть, что наша ценность не зависит от того, кто нас принимает, а от того, как мы принимаем себя. И когда мы позволяем себе быть уязвимыми, мы открываем дверь для подлинных отношений и настоящего взаимопонимания. Я больше не живу в страхе быть отвергнутой, потому что я поняла, что настоящий страх заключается в том, чтобы не быть настоящей, не быть собой. И в этот момент, когда мы отпускаем свои страхи и открываем себя, мы начинаем жить по-настоящему.

## Глава 3: Эмоции как источник силы

Часто, сталкиваясь с трудными ситуациями, мы воспринимаем свои эмоции как нечто, что нужно контролировать или подавлять. Мы учим себя не показывать чувства, не «распускаться» в обществе и не быть «слабыми». Но именно эти эмоции, которые мы пытаемся скрыть, на самом деле могут стать нашим величайшим источником силы. Именно через чувства мы способны увидеть, что важно, что нас волнует, что нужно изменить. Это не просто переживания, это сигналы, которые дают нам подсказки о том, как лучше двигаться по жизни. Я помню один момент, который стал для меня поворотным. Это было в период, когда я переживала болезненное расставание. Я не могла успокоиться, мои мысли и чувства били через край, и каждый день казался непереносимым. В такие моменты мне хотелось просто забыться, заглушить эту боль, потому что она казалась невыносимой. Я старалась подавить свои переживания, чтобы не показывать своей слабости. Но однажды я поняла, что моя боль – это не враг. Это не то, с чем нужно бороться или что нужно замалчивать. Это был сигнал от моего сердца, от моей души, который говорил: «Ты переживаешь что-то важное. Это твой процесс. Прими его, не бойся». И я решила больше не бороться с собой. Я позволила себе пережить все, что чувствовала. Когда я перестала сопротивляться бо-

ли, когда я позволила себе плакать, когда я признала, что я в этом моменте чувствую боль и утрату, я начала удивляться, как постепенно эта боль стала отступать. Я поняла, что эмоции – это не враг, это возможность. Возможность понять, что мне нужно для исцеления, что мне важно изменить в себе и в своей жизни. Я осознала, что это был не конец, а начало нового пути. Я начала больше понимать, чего я хочу на самом деле, и перестала бояться сложных эмоций. Эмоции – это топливо, которое движет нами. Это не просто инстинктивные реакции, а глубокие внутренние процессы, которые отражают наши ценности, наши потребности и желания. Когда мы обращаем внимание на свои чувства, мы начинаем понимать, что для нас важно. Боль может рассказать нам о наших границах и о том, что нам нужно освободить, а радость – показать путь к тому, что нужно развивать в себе. Но на пути к этому осознанию я также столкнулась с тем, что эмоциональная зрелость не означает, что мы должны полностью поддаваться своим чувствам без анализа. Это означает, что мы научимся осознавать их и выбирать, как действовать в соответствии с ними. Важно не то, чтобы быть рабом своих эмоций, а чтобы научиться использовать их как карту, которая указывает нам направление. Когда мы перестаем бояться чувств, мы открываем перед собой пространство для личного роста и трансформации. Я помню случай, когда одна из моих подруг, оказавшись в тяжелой ситуации на работе, впала в депрессию. Она чувствовала, что не может боль-

ше справляться с требованиями и ожиданиями других. В какой-то момент она осознала, что чувствует себя потерянной, но вместо того чтобы отвергать свои чувства или чувствовать вину за них, она решила их принять. Она начала задаваться вопросами: «Что эти чувства мне говорят? Что я могу сделать для себя, чтобы изменить ситуацию?» Вместо того чтобы бороться с эмоциями или отстраняться от них, она их приняла и на основе этих переживаний сделала важные шаги в своей жизни. В конце концов она нашла новую работу, которая была ближе к её ценностям и интересам. Это пример того, как эмоциональная зрелость позволяет нам использовать наши чувства как источник силы, а не как преграду. Эмоции не слабость. Это ресурс, который помогает нам видеть мир яснее, понимать себя глубже и двигаться к тому, чего мы действительно хотим. И вместо того чтобы их подавлять, мы должны научиться их слушать и использовать для того, чтобы создавать свою реальность. Эмоции – это наш внутренний компас, который ведет нас через сложные моменты и помогает нам достигать настоящей свободы.

## Глава 4: Личные границы: что это и как их устанавливать

Когда я впервые столкнулась с понятием «личные границы», я не могла до конца понять, что это такое. Я думала, что это что-то связанное с контролем, с попытками отгородиться от людей. И лишь спустя время я поняла, что личные границы – это не столько барьеры, сколько способность заботиться о себе, уважать себя и свои потребности, не позволять другим нарушать твой внутренний мир. В начале своей взрослой жизни я часто попадала в ситуации, когда другие люди использовали меня, не задумываясь о том, что я могу иметь свои чувства и желания. Я соглашалась на всё, лишь бы не разочаровать, лишь бы не быть отвергнутой. Моё «да» звучало, даже когда я внутренне чувствовала, что это не то, что мне нужно, что я не готова или что это нарушает мои собственные принципы. Я искала одобрение и любила угождать, но с каждым новым «согласием» я теряла часть себя. Мои границы становились всё более размытыми, и я всё больше ощущала внутреннее опустошение. Когда я поняла, что мои границы важны, я начала осознавать, как сильно они влияли на моё ощущение себя в мире. Я начинала понимать, что для того чтобы оставаться целой и не потерять себя, мне нужно научиться ставить эти границы и защищать их. Это не всегда было легко. Вначале я часто сталкивалась с внут-

ренним сопротивлением, с чувством вины. Мне казалось, что я должна быть «хорошей» для других, что если я откажу кому-то, то это будет означать, что я его не ценю. Но в какой-то момент я поняла, что истинное уважение к другим невозможно без уважения к себе. Я начала с маленьких шагов. В разговоре с другом, когда я почувствовала, что его просьба нарушает мои границы, я впервые сказала «нет», несмотря на тревогу, которая меня охватила. Я думала, что он обидится, что я буду выглядеть эгоистичной, но на самом деле, его реакция была другой. Он уважал мой ответ и даже поблагодарил за честность. В этот момент я поняла, что личные границы не должны быть жёсткими стенами, за которыми мы прячемся. Это просто защита того, что важно для нас. Когда мы умеем честно говорить о своих чувствах и потребностях, мы строим более здоровые и настоящие отношения. Потом я начала устанавливать границы не только в отношениях с людьми, но и в отношении к себе. Я начала определять время, которое я готова уделить своим проектам и хобби, и время, которое я оставляю для себя, для отдыха и восстановления. Это было как открытие – позволить себе быть слабой, позволить себе не быть всегда продуктивной, не стремиться к идеалу. Оказавшись на этом пути, я начала ценить не только те моменты, когда я даю, но и те, когда я беру, когда позволяю себе просто быть. С каждым новым шагом в этой практике я всё больше осознавала, как важно не бояться защищать свои границы, как важно уважать свои

потребности. Это дало мне возможность не только оставаться целой, но и дарить другим людям больше, потому что я больше не тратила свою энергию на угождение или на то, чтобы играть чужие роли. Я начала отдавать тогда, когда чувствовала, что у меня есть на это ресурс, а не потому что меня кто-то об этом просил или потому что я боялась сказать «нет». Теперь, когда я оглядываюсь назад, я вижу, как важно было научиться устанавливать свои границы, как важно научиться понимать, где заканчиваешься ты и где начинается другой человек. Границы – это не ограничение, это свобода. Это свобода быть собой, уважать свои чувства и потребности, не терять себя в отношениях и не забывать о том, что ты имеешь право на свои собственные желания и чувства. Это путь к внутренней целостности, путь к уважению не только других, но и себя.

# **Глава 5: Ответственность за свои ЭМОЦИИ**

Когда я впервые услышала фразу: «Ты ответственна за свои эмоции», мне это показалось странным и даже немного несправедливым. Я была уверена, что эмоции – это просто реакция на внешние обстоятельства, на поведение других людей, на события, которые я не могу контролировать. Как можно быть ответственным за что-то, что просто происходит внутри тебя? Ведь если кто-то ведёт себя агрессивно, если мир несправедлив, если обстоятельства давят на тебя, как можно оставаться спокойным и собранным? Где тут моя ответственность? Но однажды, во время длительного разговора с человеком, которого я искренне уважала, я поняла, что за своими эмоциями действительно стоит наша собственная ответственность. Это стало настоящим открытием. Он сказал: «Ты можешь не контролировать то, что происходит вокруг, но ты можешь контролировать, как ты на это реагируешь». Эти слова глубоко задели меня, потому что они изменили моё восприятие мира. Я осознала, что все мои реакции, гнев, обида, раздражение – это не случайность, не результат чужого поведения, а именно моё восприятие ситуации и моё решение, как реагировать на неё. Тот момент, когда я впервые встретилась с этим осознанием, стал поворотным в моей жизни. Я начала наблюдать за своими эмо-

циями и выяснила, что часто я обвиняла других за то, что я чувствовала. Я часто была недовольна поведением окружающих, раздражалась на то, что не могла изменить в жизни, и, как следствие, чувствовала злость или обиду. Я начала понимать, что на самом деле вся эта эмоциональная буря была порождена моими собственными мыслями и убеждениями. Я создавала свои чувства сама, и часто я делала это неосознанно. Примером того, как мы становимся рабами своих эмоций, служит случай с моим другом. Он часто переживал из-за того, как его коллеги обращались с ним на работе. Он чувствовал, что его не ценят, что его не признают, и это вызывало у него чувство глубокой неудовлетворенности. Он жаловался, обвинял их в несправедливости, злился. Но когда я предложила ему задуматься, что именно в их поведении вызывает его такую реакцию, он признал, что проблема не в коллегах. Он чувствовал себя неудовлетворённым, потому что ожидал большего от других людей и завывшал свои ожидания. Я предложила ему взять ответственность за своё восприятие ситуации. Вместо того чтобы думать, что его коллеги должны измениться, он мог сосредоточиться на том, как он сам может изменить отношение к ситуации. Это было трудно и вначале вызывало сопротивление, но с течением времени он начал видеть изменения. Он перестал искать вину в других и начал смотреть на свою собственную роль в происходящем. Этот опыт научил меня важной вещи: мы можем быть не в состоянии контроли-

ровать внешние обстоятельства, но всегда можем выбирать, как на них реагировать. Мы ответственны за то, как воспринимаем окружающий мир, за то, какие эмоции мы допускаем в своей жизни и как с ними справляемся. Если в нашей жизни есть обиды, злость или страх, мы можем искать виновных в этом, а можем посмотреть на то, как мы сами участвуем в создании этих эмоций. Ответственность – это не обвинение себя, это принятие осознания того, что мы, в конечном итоге, можем выбрать, как реагировать. Я начала больше не искать виноватых в своих чувствах. Я поняла, что если я злюсь на кого-то, это не его вина, а моя. Я сама позволила этим чувствам войти в мою жизнь. И теперь я могу выбирать, как справляться с ними. Я могу не подавлять их, а воспринимать как сигналы, которые учат меня чему-то важному. Я начала задаваться вопросами: «Что эти эмоции пытаются мне сказать? Почему я чувствую именно это?» Вместо того чтобы обвинять кого-то в своём плохом настроении, я начала анализировать, какие мои внутренние установки создают такие реакции. Вопросы и осознание помогли мне выйти из позиции жертвы и взять в свои руки контроль над эмоциями. Ответственность за свои эмоции – это не всегда легко. Это требует честности перед собой, принятия и осознания, что не внешняя реальность, а наш внутренний мир определяет, как мы ощущаем жизнь. Но именно это осознание позволяет стать свободным от зависимости от чужих поступков и внешних обстоятельств. Когда мы берём ответственность

за свои эмоции, мы перестаём быть игрушками в руках обстоятельств и начинаем контролировать, как воспринимаем мир. Это путь, на котором мы учимся быть хозяевами своей жизни, а не жертвами. Когда я научилась принимать ответственность за свои эмоции, я почувствовала, как изменяется моё восприятие окружающих людей, ситуаций и самой себя. Я больше не была зависимой от мнений других, я могла быть собой, уважать свои чувства и, главное, не чувствовать себя жертвой обстоятельств. Этот путь дал мне силу и внутреннюю свободу, и я поняла, что настоящее освобождение приходит тогда, когда мы перестаём искать виновных и начинаем понимать, что в наших силах изменить реакцию на мир, который нас окружает.

# 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.