



Ната Ли

Сила в тебе

Ната Ли

Сила в тебе

<https://litres.ru/74230488>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга для тех, кто сомневался в себе. Лучший способ того, что бы жить- это понять себя

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ната Ли

Сила в тебе

Глава 1

СИЛА В ТЕБЕ

перестань ждать разрешения

Мотивационная книга для женщин

ПРЕДПРОСМОТР

Главы 1–2

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Ты не сломана

• • •

Мне было тридцать два, когда я впервые позволила себе подумать: а что, если со мной всё в порядке?

До этого я двадцать лет жила в убеждении, что меня нужно чинить. Мне нужно было похудеть — тогда я буду достойна любви. Мне нужно было быть мягче — тогда меня не назовут «слишком много». Мне нужно было заработать больше, но не слишком много, чтобы не запугать. Мне нужно было хотеть детей, хотеть карьеру, хотеть всё и сразу, но при этом выглядеть так, будто я не напрягаюсь.

Я читала книги о саморазвитии, ходила к психологу, делала утренние ритуалы, пила воду с лимоном и записывала благодарности. И всё это время, в глубине души, была тихая, постоянная мысль: я не такая, как надо. Я сломана. И если я буду достаточно стараться, меня починят.

Никто не починил.

Миф о сломанности

Послушай. Это важно.

Ты не сломана.

Ты никогда не была сломана. Ты была приспособлена — к чужим ожиданиям, к чужим правилам, к чужим представлениям о том, какой должна быть «нормальная» женщина. И приспособление — это не дефект. Это выживание.

Маленькая девочка, которая учится не кричать, потому что «девочки не кричат» — она не сломана. Она умная. Она выживает в среде, где её голос считают слишком громким.

Девушка-подросток, которая притворяется глупой, чтобы парень не испугался — она не сломана. Она адаптируется к миру, где умная женщина — угроза.

Женщина, которая просит разрешения у всех — у мужа, у начальника, у подруг, у инстаграма — прежде чем сделать выбор, она не сломана. Она живёт в системе, где ей с детства внушали: твоя интуиция — не авторитет. Чужое мнение — да.

Но вот что происходит, когда ты десятилетиями приспосабливаешься: ты начинаешь путать свою адаптацию со сво-

ей сущностью. Ты думаешь, что твоя тревожность — это ты. Что твоя нерешительность — это ты. Что твоё постоянное чувство недостаточности — это просто... как ты устроена.

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.