Влада Семиволос

А где в своей жизни я?



5 ШАГОВ

ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ

Влада Семиволос

А где в своей жизни я?

«Автор»
2026

Семиволос В.

А где в своей жизни я? / В. Семиволос — «Автор», 2026

А где в своей жизни я?Внешне может быть хорошо: работа, семья, отношения, привычные дела. Но однажды появляется тихий, но настойчивый вопрос: «А где в своей жизни я? Чего хочу именно я?»Эта книга — о возвращении к себе. О том, как мы постепенно теряем контакт со своими желаниями, привыкая жить через «надо», чужие ожидания и одобрение окружающих.В книге вы разберётесь:— почему сравниваете себя с другими;— почему мнение окружающих становится важнее собственного;— почему трудно понять, чего хочется именно вам;— почему страшно выбирать себя и говорить «нет»;— откуда появляется чувство вины, когда начинаешь учитывать свои потребности.5 практических шагов помогут остановиться, услышать себя, разобраться в своих желаниях и постепенно вернуть в жизнь то, что действительно важно.Это не книга о том, как стать идеальной. Это путь к честному контакту с собой — своими чувствами, желаниями и решениями.В каждой главе — вопросы и практики для самостоятельной работы.А чего хотите вы?

© Семиволос В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Влада Семиволос
А где в своей жизни я?

А где в своей жизни я?

Как снова услышать свои желания, перестать жить только для других и научиться выбирать себя без чувства вины?

Вступление

Наверняка и в вашей жизни были моменты, когда вы вдруг останавливались посреди самого обычного дня и ловили себя на мысли:

«Когда всё успело так измениться?»

«В какой момент я стала жить именно так?»

«Кажется, ещё совсем недавно всё было по-другому…»

Со стороны жизнь может выглядеть вполне благополучной. Есть работа, семья, дела, планы. Вы справляетесь с тем, что приносит каждый новый день, заботитесь о близких, решаете множество вопросов, держите многое под контролем.

И если посмотреть со стороны, окружающие, скорее всего, скажут:

«У неё всё хорошо».

Но только вы знаете, что происходит внутри.

А внутри всё чаще начинают звучать вопросы, на которые раньше будто не было времени:

«А где в этой жизни я?»

«Чего я вообще хочу?»

«Я действительно живу своей жизнью или просто делаю всё, чтобы другим рядом со мной было спокойно?»

Если хотя бы один из этих вопросов однажды промелькнул у вас в голове — знайте: вы не одиноки.

В своей работе я очень часто слышу от женщин похожие слова:

«Я так устала…»

«Я больше не понимаю, чего хочу».

«Как будто живу не свою жизнь».

«Я всё время что-то делаю, но во всём этом не вижу себя».

Если попробовать разобраться, откуда появляется это ощущение, окажется, что оно не возникает внезапно.

Мы не теряем связь с собой за один день.

Это происходит незаметно.

С самого детства мы слышим:

«Будь хорошей».

«Будь воспитанной».

«Не спорь».

«Потерпи».

«Не расстраивай других».

«Не будь эгоисткой».

«Подумай сначала о других».

Со временем именно эти слова становятся нашими внутренними правилами.

Мы привыкаем делать так, как нужно,

как правильно,

как ожидают,

как будет удобнее другим.

И почти незаметно в нашей жизни становится всё больше **«надо»**:

надо не подвести,

надо соответствовать,

надо держать себя в руках,

надо всё успевать.

Заметьте, сколько раз здесь прозвучало слово **«надо»**.

А теперь попробуйте найти хотя бы одно **«хочу»**.

Его пока нет.

И, возможно, именно поэтому вопрос *«Чего я хочу?»* однажды начинает казаться таким трудным.

Так женщина постепенно теряет связь сначала со своими желаниями, а затем и с самой собой.

Мы стараемся не подводить, не разочаровывать, не ошибаться. Всё чаще ориентируемся на реакцию окружающих, их ожидания и оценки. И однажды ловим себя на мысли:

«Я всё время стараюсь… Но почему мне всё равно кажется, что этого недостаточно?»

Тогда появляется ещё один вопрос:

«Живу ли я своей жизнью или всё время стараюсь соответствовать чужим ожиданиям?»

Именно из этих наблюдений появилась эта книга.

Мне захотелось понять, почему женщина со временем начинает терять связь с собой.

Почему всё чаще на первый план выходит спокойствие других людей, а собственные желания незаметно откладываются на потом.

Почему становится легче почувствовать настроение близкого человека, чем ответить себе на простой вопрос:

«А чего хочу я?»

Иногда начинает казаться, что ответа на этот вопрос уже нет.

Но это не так.

Наши желания никуда не исчезают.

Они просто оказываются спрятанными под слоями «надо», «правильно» и «как принято».

Возможно, читая эти строки, вы уже узнаёте в них себя.

Если это так, знайте: вы далеко не единственная женщина, которая сталкивается с такими переживаниями.

Просто об этом не принято говорить вслух.

Но узнать себя — это только начало.

Почти сразу появляется следующий, гораздо более важный вопрос:

«Хорошо… А что делать дальше?»

Именно с этого вопроса начинается путь, который мы пройдём вместе на страницах этой книги.

Эта книга не даст готовых рецептов и не предложит стать другим человеком.

Но она поможет увидеть те привычные механизмы, которые долгое время почти незаметно влияли на ваши решения, чувства и отношение к себе.

Потому что изменить то, чего мы не замечаем, почти невозможно.

А то, что становится понятным, постепенно перестаёт управлять нами.

Каждая глава посвящена одному из таких механизмов.

Мы будем рассматривать их без осуждения и чувства вины.

Не для того, чтобы найти в себе ещё один недостаток, а чтобы понять, как эти привычки появились, зачем когда-то были нужны и помогают ли они вам сегодня.

Шаг за шагом мы будем искать дорогу обратно.

Не к идеальной версии себя,

а к себе настоящей.

Не спешите.

Эту книгу не нужно читать быстро.

Её не нужно читать правильно.

Гораздо важнее замечать не только то, что написано на страницах, но и то, что начинает происходить внутри вас.

Мне хочется, чтобы, закрыв последнюю страницу, вы унесли с собой не только лучшее понимание себя,

но и чуть больше внутренней опоры,

чуть больше доверия к себе,

чуть больше смелости выбирать себя,

и, возможно, впервые за долгое время искренне ответили себе на вопрос:

«А чего хочу я?»

Потому что именно с этого вопроса начинается возвращение к себе.

И, возможно, впервые за долгое время этот ответ будет принадлежать только вам.

Глава 1

Когда сравнение становится привычкой

Если посмотреть на нашу жизнь со стороны, легко заметить, насколько стремительным стал её ритм. День за днём мы живём между рабочими задачами, домашними делами, заботой о близких, бесконечными сообщениями и списками того, что ещё нужно успеть.

В этом потоке редко находится время просто остановиться. Не для того чтобы отдохнуть, а для того, чтобы заметить, что происходит внутри нас.

А между тем внутри постоянно происходят маленькие процессы, которым мы почти не придаём значения. Один из них — привычка сравнивать себя с другими. Она возникает настолько быстро и незаметно, что мы редко успеваем уловить сам момент её появления.

Мы ещё секунду назад просто наблюдали за другим человеком, а сейчас уже начинаем оценивать себя.

Происходит это почти мгновенно. Обычный интерес незаметно превращается во внутренний экзамен. Никто не ставит перед нами задачу стать лучше другого человека. Мы не принимаем такого решения сознательно. И всё же раз за разом оказываемся в одной и той же точке, где чужая жизнь становится мерилом собственной.

Сегодня для этого даже не нужно далеко ходить.

Достаточно открыть телефон, чтобы ответить на сообщение или всего на несколько минут отвлечься от дел. Лента социальных сетей словно собирает сотни маленьких историй о чужой жизни. Кто-то делится новостью о повышении, кто-то публикует фотографии из путешествия, к которому давно готовился, кто-то показывает уютный дом, семейный вечер или новый проект, которым по-настоящему гордится.

Мы смотрим на всё это и очень часто искренне радуемся за этих людей. Нам может быть интересно, любопытно, приятно видеть, что у кого-то сбываются мечты. И в этот момент сравнение ещё не причиняет боли.

Но иногда проходит всего несколько секунд — и что-то почти незаметно меняется.

Внимание больше не направлено на другого человека. Оно возвращается к нам самим. Только теперь мы смотрим на себя уже через призму увиденного.

Именно в эти моменты внутри появляются вопросы, знакомые очень многим женщинам:

«Почему у меня не так?»

«Что я делаю не так?»

«Почему у неё получается лучше?»

И порой, сама того не замечая, женщина делает вывод, который оказывается гораздо болезненнее самого сравнения:

«Наверное, со мной что-то не так».

Но было бы ошибкой думать, что причина только в социальных сетях. Они лишь делают этот механизм более заметным. На самом деле он сопровождает нас практически везде: в разговоре с подругой, на работе, в кругу семьи и даже среди совершенно незнакомых людей.

Подруга рассказывает, что наконец научилась отстаивать свои границы.

И вдруг внутри появляется мысль:

«Почему у меня так не получается?»

Коллега уверенно высказывает своё мнение на совещании. Вы ловите себя на том, что ещё несколько минут назад тоже хотели что-то сказать, но в последний момент решили промолчать.

На детской площадке одна мама кажется спокойной и терпеливой, другая успевает совмещать работу и воспитание детей, третья всегда выглядит собранной и полной сил. Хотя каждая из них проживает свою, совершенно непохожую жизнь, внутри уже рождается ощущение, будто существует какой-то невидимый стандарт, которому вы снова не соответствуете.

На первый взгляд кажется, что проблема заключается в самом сравнении.

Но на самом деле дело совсем не в нём.

Сравнивать — естественно. Так устроен человеческий мозг. Наблюдая за окружающими, мы лучше понимаем мир и своё место в нём.

Настоящие изменения начинаются гораздо позже — в тот момент, когда после сравнения мы незаметно выносим себе внутренний вердикт.

Но прежде важно заметить ещё одну особенность этого механизма.

Мы почти никогда не сравниваем две реальные жизни.

Мы сравниваем свою внутреннюю жизнь с чужой витриной.

Мы знаем о себе гораздо больше, чем о любом другом человеке. Нам известны собственные сомнения, усталость, страхи, ошибки, бессонные ночи и моменты, когда хотелось всё бросить.

В других людях мы, как правило, видим лишь ту часть жизни, которую они сами решили показать окружающим.

И всё же именно этот небольшой фрагмент становится меркой, по которой мы начинаем оценивать себя.

Мы редко говорим себе:

«Как интересно. У неё получилось иначе»

или

«Интересно, что из этого могло бы подойти и мне».

Гораздо чаще внутри звучат совсем другие слова:

«Мне до этого далеко».

«Я опять недостаточно стараюсь».

«Наверное, дело во мне».

«Со мной что-то не так».

Именно эти выводы постепенно становятся частью нашего внутреннего диалога. Не потому, что они всегда правдивы, а потому, что мы слишком редко подвергаем их сомнению.

Со временем они начинают звучать настолько привычно, что мы перестаём их замечать. И однажды ловим себя на том, что гораздо легче увидеть собственные недостатки, чем признать всё то, что уже удалось пройти и приобрести.

Между тем наша жизнь вовсе не стоит на месте.

День за днём мы тоже идём своим путём: справляемся с тем, что когда-то казалось невозможным, учимся новому, переживаем непростые периоды, принимаем сложные решения, строим отношения, заботимся о близких, растём в профессии.

Если однажды остановиться и честно оглянуться назад, почти каждая из нас увидит, какой большой путь уже пройден. Мы заметим не только свои достижения, но и опыт, которого раньше не было, трудности, через которые удалось пройти, и внутреннюю силу, о существовании которой когда-то даже не подозревали.

Но такие остановки случаются редко.

Гораздо привычнее смотреть не на собственный путь, а по сторонам. Постепенно чужая жизнь становится той меркой, по которой мы начинаем оценивать свою.

Мы всё реже спрашиваем себя:

«Какой была я год назад?»

«Чему научилась?»

«Что смогла преодолеть?»

Вместо этого всё чаще возникает совсем другой вопрос:

«Почему у неё получается лучше?»

И именно здесь происходит почти незаметная подмена.

Меняется не сама жизнь — меняется взгляд на неё.

Мы начинаем смотреть на себя так, словно ценность нашей жизни определяется не тем, какой путь уже пройден, а тем, насколько она похожа на чужую.

Поэтому собственные достижения постепенно теряют свою ценность. Не потому, что они стали меньше или менее значимыми, а потому, что внимание снова и снова возвращается к тому, чего, как нам кажется, у нас ещё нет.

И именно здесь рождается один из самых болезненных парадоксов.

Женщина может пройти огромный путь, научиться тому, что когда-то казалось невозможным, пережить тяжёлые периоды, стать сильнее, мудрее, увереннее.

И всё равно жить с ощущением, что этого недостаточно.

Не потому, что она действительно стоит на месте, а потому, что точкой отсчёта давно стала не вчерашняя версия себя, а чужая жизнь, увиденная лишь со стороны.

И тогда постепенно начинает меняться отношение к себе.

Становится всё меньше доверия к собственному пути.

Всё труднее остановиться и признать, сколько уже сделано.

Возникает ощущение, будто где-то существует другая, более правильная жизнь, до которой всё ещё нужно дотянуться.

А своя собственная всё чаще кажется недостаточной, сколько бы сил, времени и любви в неё ни было вложено.

И здесь невольно возникает вопрос: почему один и тот же чужой успех для одной женщины становится источником вдохновения, а для другой — очередным поводом усомниться в себе?

Если внимательно посмотреть на этот путь, вряд ли удастся найти один-единственный момент, после которого всё изменилось.

Такие перемены почти никогда не происходят внезапно.

Они рождаются незаметно — день за днём, шаг за шагом.

Постепенно формируется тот взгляд, которым однажды мы начинаем смотреть на самих себя.

И первые шаги на этом пути делаем гораздо раньше, чем можем это осознать.

С самого начала жизни ребёнок познаёт мир через отношения с другими людьми. Именно рядом со взрослыми он постепенно понимает, что считается хорошим, правильным и достойным одобрения.

Его учат уважать других, быть внимательным к близким, отвечать за свои поступки, выполнять обещания, делиться, помогать.

Всё это важно.

Благодаря этому ребёнок учится жить среди людей, строить отношения и чувствовать себя частью семьи.

Но ребёнок воспринимает не только слова взрослых. Не меньшее значение имеет то, что именно они замечают и поощряют:

он видит, как радуются, когда он послушен;

как хвалят за терпение;

как благодарят за помощь;

как становятся спокойнее, когда он не спорит и не доставляет хлопот.

И точно так же замечает, что капризы, протест, несогласие или сильные чувства нередко вызывают усталость, раздражение или тревогу.

Ребёнок не делает сложных психологических выводов.

Он просто начинает чувствовать:

«Когда я удобный, не доставляю хлопот и оправдываю ожидания взрослых, мной довольны. Значит, именно таким и нужно быть».

И происходит это вовсе не в каких-то особенных обстоятельствах.

Наоборот, чаще всего такие выводы рождаются в самых обычных семейных разговорах, которые многим из нас хорошо знакомы:

«Посмотри, как аккуратно сделала сестра».

«Вот брат уже справился, а ты всё ещё нет».

«Будь умницей».

«Не расстраивай маму».

«Ты же хорошая девочка».

«Потерпи немного».

Каждая из этих фраз сама по себе кажется совершенно безобидной.

Более того, за ними чаще всего стоят любовь, забота и искреннее желание воспитать хорошего человека.

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.