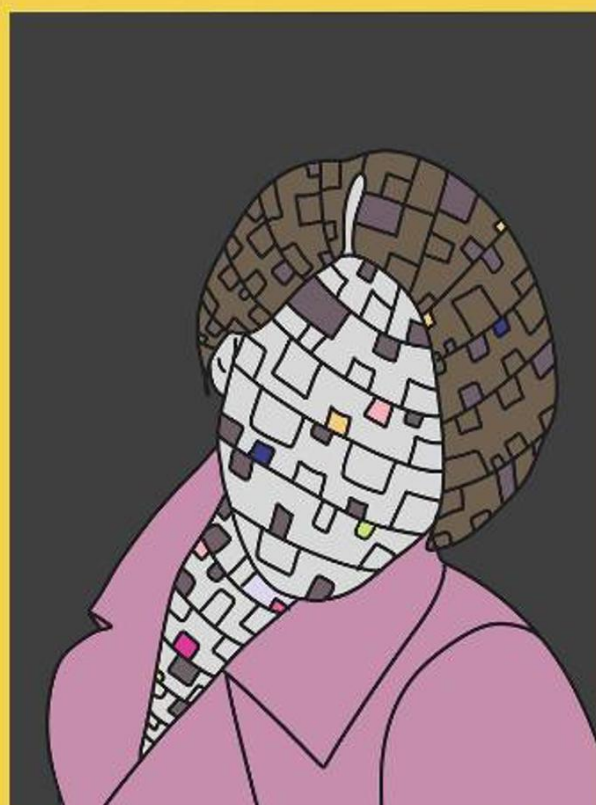


Е. Ю. Николаева

**Не предавай
себя!**



Подлинник



Подделка

**Основано на личном
опыте автора**

Екатерина Николаева

**Не предавай себя! Основано
на личном опыте автора**

«Автор»

2026

Николаева Е. Ю.

Не предавай себя! Основано на личном опыте автора /
Е. Ю. Николаева — «Автор», 2026

Я осталась одна с лежачим родным человеком. Моя жизнь рухнула, но я многое поняла. Моя ситуация — результат моего поведения, мышления, взаимодействия с людьми. Точнее, результат предательства! Я сама себя предала! Поняла это благодаря врачу-реаниматологу платной скорой помощи. Делюсь опытом и выводом. Предать себя — сломать себе жизнь! К сожалению, предать себя очень просто. Сложно заметить, что предаёте себя. Я написала о причинах предательства, о предательстве и о том, как перестать предавать себя, чтобы читатели не повторяли мои ошибки.

© Николаева Е. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Причины предательства	8
Что значи	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Екатерина Николаева

Не предавай себя! Основано на личном опыте автора

Предисловие

Я всегда боялась одиночества, но оно хорошо знакомо мне с детства. Меня с рождения не принимали родные люди. Дедушка (отец моей мамы) нашёл у меня физический недостаток в день, когда меня принесли домой. Всё детство я терпела то, что меня пытаются избавить от моих физических недостатков. С каждым годом их становилось всё больше. Я поверила в то, что у меня много недостатков.

Моя мама погибла, когда мне исполнилось год и четыре месяца. Отец оставил меня тёще и уехал в другой город. Он вернулся, но с нами не жил. Бабушку и дедушку (родителей моей мамы) я называла мамой и папой. Дедушку я и сейчас называю папой. С 21 октября 2025 года сижу с ним дома, потому что он лежит из-за болезни. Двадцать пять дней он провёл в больнице, десять из них в реанимации. Я осталась одна. Мне было очень страшно. Я была не готова к такому повороту событий. Я решила наладить отношения с отцом, но мне с ним как-то некомфортно. Нет ощущения родства. Он для меня как будто чужой человек. В детстве я сильно переживала из-за того, что он редко ко мне приезжает и редко звонит. Мама (бабушка) не позволяла мне ему звонить. Сейчас я компенсирую недостаток общения с ним, но он меня не принимает. Постоянно меня сравнивает с младшей дочерью (внебрачная, у нас разные матери). Мне было неприятно, а теперь всё равно.

Я попала в непростую ситуацию, получила хороший урок. Иначе взглянула на своё прошлое. На меня сильно повлияло общение с врачом анестезиологом - реаниматологом платной скорой помощи. Он приехал в составе бригады реанимации, когда папа умирал. Врач приехал в ноябре и феврале, когда я вызвала обычную платную бригаду скорой помощи. Не ожидала его увидеть. Я испытываю очень сильные чувства, когда врач рядом, когда смотрю на него. Каждый раз, когда я его вижу, у меня возникает странное ощущение. Я словно оживаю! В феврале мне понадобилась срочная медицинская помощь, поэтому я вызвала бригаду платной скорой помощи. Я в третий раз увидела врача, который фактически спас папе-дедушке жизнь. После встречи с ним я поняла, что я себя предала. Это моя ошибка! После каждой встречи с врачом я сильно меняюсь. Не знаю, почему это происходит.

Я точно знаю, что люди не меняются, а перестают притворяться. Перестают делать что-то в угоду другим, соответствовать чужим требованиям, действовать привычным способом. Перестают делать что-то в ущерб себе. Лишь после того, как они перестают притворяться, они приобретают новые качества и навыки. Я понимаю, что я перестаю притворяться. Я перестаю делать то, что должна была делать всю жизнь. Я перестаю себя предавать, но постепенно. Страх одиночества заставил меня притворяться. В детстве я в основном играла одна. Мама (бабушка) редко со мной гуляла. Я не бегала и не прыгала в квартире, потому что меня учили считаться с другими людьми. Я шила платья для кукол, играла с мягкими игрушками. Мама не читала мне книжки и не играла со мной, не шила одежду для моих кукол. Наверное, мне не хватало её внимания. Я была предприимчивым ребёнком! Находила способы обратить на себя внимание. Мама постоянно была недовольна моим поведением. Она затыкала мне рот пустышкой, когда я спрашивала об отце. Он думал, что я поздно стала говорить. На самом деле мне просто не позволяли говорить. Я и сейчас в основном молчу. Мне писать легче, чем говорить. Это осложняет мне жизнь. Я не могу позвонить человеку, который мне очень нравится. Можно

сказать, что мне запретили задавать неудобные вопросы. На самом деле, для меня важно было общаться с отцом. Я всю жизнь сильно переживала из-за недостатка общения с ним.

Мама (бабушка) часто наказывала меня игнорированием и молчанием. До четырёх лет она запугивала меня Бабайкой. В четыре года впервые наказала меня игнорированием и молчанием. Я очень сильно испугалась! Я хорошо помню этот момент и свою реакцию. Я пыталась сделать всё, чтобы мама обратила на меня внимание и заговорила со мной. У меня не получилось. Я вернулась в свою комнату, постелила на ковёр мамин платок и села на него. Молча сидела и ничего не делала. Меня отвергли! Я не нужна! С работы пришёл папа (дедушка) и поиграл со мной.

Потом мама стала запугивать меня врачами скорой помощи. Говорила, что на меня надедут смирительную рубашку и сделают укол. Я боялась, что я умру, и пряталась в шкафу. Укол мне должны были сделать, потому что, по мнению мамы (бабушки), я непослушный ребёнок. Я всего лишь хотела, чтобы она со мной поиграла.

Я часто говорю, что меня не воспитали, а выдрессировали. Я хорошо умею выполнять команды. Я привыкла к тому, что мной командуют. Привыкла к тому, что мне говорят, что мне делать. Привыкла соответствовать чужим требованиям. Моя тётя (сестра моей погибшей мамы) постоянно была мной недовольна, пыталась меня воспитывать. Я много лет злилась на неё и обижалась. Не понимала этого. Мне казалось, что я просто не хочу общаться с тётей. Она заболела и умерла, не дожила до 50 лет. Я себя ненавидела за то, что не хотела общаться с тётей.

Соседи постоянно обсуждали то, что я больная или ущербная. Нормальных детей отцы не бросают. Некоторые не стеснялись мне об этом говорить. Двоюродная сестра мамы (бабушки) утверждала, что я тупая. Она мне постоянно об этом говорила, когда к нам приезжала. Мама (бабушка) считала, что её двоюродная сестра права. Меня считали тупой значимые люди. Я верила в то, что я тупая!

В четыре года меня заинтересовали архитектура и живопись. Мне всегда нравилось визуальное искусство, но я старалась об этом не думать. Мне очень нравятся сложные формы, абстрактные композиции. Я не люблю понятное искусство. Я люблю искусство, которое заставляет меня задуматься, искать ассоциации и фантазировать. Я люблю искусство, которое вызывает у меня чувство и эмоции. Мама считала, что мой интерес к искусству - настоящая катастрофа! Мало того, что я тупая, так ещё и психически нездоровый человек. Нормальному человеку искусство не нравится. Это её мнение. В первом классе у меня появилась подруга, мы много лет дружили. Она очень нравилась моей маме. Нравилась настолько, что мама пыталась сделать из меня копию моей подруги. Она записала меня в кружки, которые посещала моя подруга. Неважно, что у меня другие интересы, потому что они неправильные. Меня надо было переделать! Конечно, мама думала о моём будущем. Старалась сделать из меня человека, который будет нормально существовать в обществе. Только всю жизнь меня окружали не те люди.

Я осталась одна с лежачим папой. Меня уволили с работы, когда работодатель узнал о моей ситуации. Я четырнадцать лет работала в маленькой фирме, работала удалённо. Зарплата была очень маленькой, потому что занятость частичная. Меня оформили по трудовому договору. Я отказывалась от очень хороших должностей из-за этой работы. Я выполняла обещание, которое дала собственнику фирмы - работодателя. Он решил от меня избавиться, когда я попала в сложную ситуацию. С 31 октября 2025 года я безработная. Хорошо, что самозанятая с 2022 года. Я хотела сменить профессию, училась, но от учёбы пришлось отказаться. С людьми, с которыми общалась, не хочу общаться. Они показали себя не с лучшей стороны. До марта 2020 года у меня был маленький бизнес. Заказчики звонили 24/7, я была нужна. Теперь я ненужная и неподходящая, одинокая. У меня хроническая усталость и мышечные спазмы. Всё это из-за того, что я себя предала! Я стала серьёзным человеком, потому что не устраивала своего мужа. С ним я развелась, потому что он меня обманул. Взял в долг крупную сумму

денег и исчез. Я пряталась от проблем и переживаний в работе. Только в работе я не была неподходящей и ненужной. Я предала себя!

"Не предавай себя!" - подумала я, когда решила написать человеку, от общения с которым отказалась. Я слишком долго предавала себя! Пора себя простить и стать верной себе. Только в этом случае моя жизнь наладится.

Я получила полезный опыт. Мне есть о чём рассказать и чем поделиться. Сил и свободного времени у меня очень мало, потому что сложно одной ухаживать за лежащим человеком. У меня есть желание поделиться мыслями, выводами и опытом. Я могу себе это позволить! Я очень хочу, чтобы другие люди не повторяли мои ошибки! Всё, что я написала в предисловии, заставило меня предать себя! Думаю, что логично начать книгу с причин предательства. Почему человек себя предаёт? Я знаю точный ответ на этот вопрос!

Причины предательства

В любом возрасте у человека есть потребности и желания. Ему важно не только есть и пить, но и чувствовать себя в безопасности, чувствовать любимым, уважаемым, испытывать привязанность. Важно, чтобы с ним считались. Ещё важно свободно выражать чувства и эмоции. Важно, чтобы человека принимали и заботились о нём. Об этих потребностях знают все. Существуют психологические потребности, о которых не часто говорят. Я не знала, что они есть у меня. Условно эти потребности можно назвать душевными. Например, потребность в душевной теплоте. Удовлетворение или неудовлетворение некоторых потребностей в детстве сказывается на поведении во взрослой жизни.

Важные психологические потребности о которых редко говорят:

1. Автономность и компетентность.
2. Личные границы.
3. Связь с другими людьми.
4. Доверие к миру.
5. Ощущение стабильности.
6. Ощущение своей ценности вне зависимости от достижений.
7. Реализация своего потенциала.
8. Найти своё место в мире.
9. Спонтанность, игра и самовыражение.

Рассмотрим подробнее каждую из потребностей.

Автономность и компетентность - самостоятельность и эффективность. Автономность означает, что человек делает выбор, руководствуясь своими желаниями/потребностями/интересами и убеждениями, а также ценностями. Он не зависит от мнения окружающих, не старается соответствовать их требованиям, не живёт для других. Сам принимает решения, а не действует так, как ему посоветовал другой человек. Контролирует своё поведение, которое зависит только от его воли, а не от других людей. Автономный человек знает, что ему интересно, чего он хочет, легко ставит цели и добивается целей. Достижение целей зависит от удовлетворения потребности в компетентности. Важно знать свои способности и навыки, быть уверенным в себе и своих действиях. Быть уверенным в том, что достижение цели под силу. Автономный человек знает, что сам может многого добиться и ему не требуется чужое одобрение.

Мои потребности в автономности и компетентности в детстве не удовлетворялись. Попытки удовлетворить эти потребности пресекались, меня наказывали. За меня всё решали, за меня выбирали, мной манипулировали. **Манипулирование и эмоциональное насилие** - два способа лишить человека автономности. Увы, но и во взрослой жизни я не была автономной и не верила в себя.

Неудовлетворение потребности в автономности и компетентности в детстве могут привести к:

- **Ребёнок станет слишком послушным**, будет подчиняться родителям (мой вариант). Во взрослой жизни ничего не добьётся. Человеком можно будет легко управлять. Это идеальная жертва манипуляторов и мошенников. У него будет эмоциональная зависимость от других людей и от вещей. Обязательно потеряет мотивацию. Вполне возможно, что не найдёт своё место в жизни. Либо найдёт, но не будет счастлив.

- **Ребёнок станет бунтарём**, не будет слушать родителей, будет нарушать правила, в жизни ничего не добьётся. Будет игнорировать интересы и просьбы других людей. Будет делать всё назло другим. Он тоже не будет счастлив. Всю жизнь потратит на то, чтобы чувствовать себя свободным. У таких людей вредные или пагубные привычки, которые дают возможность ощу-

тить свою свободу. Кто-то для ощущения свободы рискует жизнью. "Нельзя!" - слово, которое для бунтарей не существует.

Именно послушные дети предают себя. Бунтари одержимы своей свободой, а послушные стараются заслужить место под солнцем.

Послушные дети в любом возрасте руководствуются убеждениями и правилами жизни своих родителей. Это существенно усложняет жизнь. Например, родители уверены в том, что профессия должна быть одна и всю жизнь надо работать по специальности. Я много лет в это верила. Что делать, если я разочаровалась в профессии или не могу устроиться на работу по специальности? **У меня нет выбора!** А должен быть! После увольнения с работы я четыре месяца искала выход из сложившейся ситуации. Мне надо было найти способ заработать. Я не могу заниматься творчеством, потому что в детстве мне запретили заниматься творчеством. Другой профессии у меня нет, потому что вынуждена была отказаться от обучения. **Что делать?** Сказалось неудовлетворение потребности в автономности в детстве. На меня влияло мнение людей, с которыми я общалась. Такой жизненный парадокс. Перестаёшь общаться с человеком или он умер, но продолжаешь руководствоваться его мнением, его оценками. Продолжаешь соответствовать его требованиям. Мама-бабушка после своей смерти много лет на меня влияла. Она снилась мне каждую ночь и ругала меня, она была недовольна мной. Я меняюсь, учусь удовлетворять свою потребность в автономности. Мама-бабушка в моих сновидениях меняет своё поведение. Она больше не ругает меня, а разговаривает со мной, как со взрослым самостоятельным человеком.

Послушный ребёнок точно знает, как надо себя вести. Другие варианты поведения он не рассматривает. Со временем забывает о том, что можно делать то, что хочет. Именно по этой причине я говорю, что меня выдрессировали. Можно сказать, что послушный ребёнок всю жизнь исполняет роль по чужому сценарию. Он не может импровизировать. Он предал себя! Он забыл о том, кто он есть на самом деле. Послушные дети часто не развлекаются и не веселятся, потому что это плохо. В детстве мне запрещали веселиться. Во взрослой жизни я запретила себе развлекаться и веселиться. Моя жизнь стала чёрно-белой.

Я полностью отказалась от отдыха. Я работала 24/7, но ни к чему хорошему это не привело. Я много работала, потому что мне нужны были деньги. Мой бывший муж взял у меня в долг крупную сумму (копила на ипотеку) и исчез из моей жизни. Он оставил меня без средств к существованию. Я отдала ему деньги, которые заработала. Нет, не он меня обманул! Я сама отдала ему деньги. Сейчас я могу спокойно назвать причину своего поступка. Я себя предала! У меня была цель - ипотека. Я копила деньги на первый взнос, много накопила. Муж попросил у меня деньги на открытие своего бизнеса. Это была его цель. Он не работал, даже не искал работу. Я отказалась от своей цели ради... Я не хотела быть плохой. Я знала, что муж будет мной недоволен, если я не отдам ему деньги. Он будет меня ругать. Я должна была отдать деньги, чтобы заслужить его любовь. Он всегда говорил, что человека нельзя любить просто так. Благодаря ему я усвоила, что любят молодых, здоровых, успешных. Никаких "или"! Знаю, что кого-то "любят" несмотря на то, что человек немолодой и нездоровый, но богатый. Для меня "любовь" превратилась в выгоду. Я поверила в то, что меня нельзя любить. Я должна была доказать мужу, что меня есть за что любить! Я предала себя ради иллюзии любви. Стоило это делать? Нет! Настоящая любовь не зависит от материальных ценностей. Я стала жертвой манипулятора из-за неудовлетворения потребности в автономности.

Я работала 24/7, но мало зарабатывала. Заказов было очень много, но платили мало. Кто-то не платил вообще. Просто исчезал, получив результат выполненных работ. Можно очень много работать, уставать, но не получать достойную оплату своего труда. Я не думала о причинах своего трудоголизма. Я работала не за деньги. Мне важно было помогать людям. Я не требовала оплату, если считала, что заказчик не может заплатить. Договаривались об оплате "по результату". Результат был положительным, а заказчик мне просто не платил. Я часто не

могла назвать стоимость своей работы. "На ваше усмотрение!" - говорила я заказчику, когда он спрашивал меня, сколько стоит моя работа. Я выполняла работу, а мне не платили. Я думала, что это нормально.

Я сомневалась в своей компетентности, не была уверена в ней. До того, как муж меня обманул, я не сомневалась в своём профессионализме. Он не хотел, чтобы я работала по специальности. Постоянно пытался втянуть меня в свои "схемы". Я не поддавалась! Я не предавала себя в профессиональной сфере. Муж написал обо мне в интернете гадости. Писал от имени несуществующих заказчиков. Назвал меня мошенницей. Он хотел испортить мне деловую репутацию, чтобы у меня не было заказов. Я случайно узнала. Он не отрицал, объяснил своё поведение. По какой-то причине я поверила в то, что он написал в интернете. Я усомнилась в себе! Он мной манипулировал и часто использовал эмоциональный шантаж. Муж лишил меня автономности. Я послушный ребёнок, поэтому не могла сделать правильный выбор. Я слушала мужа, он на меня влиял. Если бы меня воспитали иначе, то я не отдала бы мужу все деньги.

После развода с мужем я пряталась в работе от переживаний. Я поняла, что муж меня никогда не любил. Он женился на мне, потому что брак со мной показался ему выгодным. Я не умела ценить себя, своё время, свой труд. Почему я работала 24/7 и мало зарабатывала? У меня была скрытая цель, которую я не осознавала. В профессиональной сфере я пыталась получить всё то, что не получила в процессе воспитания и в браке. Я хотела, чтобы меня ценили, принимали и признавали, уважали. Я хотела получить от других людей подтверждение своей компетентности. Если бы в детстве удовлетворили мою потребность в автономности, то я поступила бы иначе. У меня не было бы эмоциональной зависимости от других людей. Я не считала бы чужое мнение правильным, а своё мнение неправильным. Я бы себя не предала! Пожалуйста, не повторяйте моих ошибок.

Личные границы - понятие абстрактное. До октября 2023 года я вообще не знала о том, что могут быть личные границы. В августе 2023 года мне пришлось заняться самопознанием и саморазвитием из-за эмоционального выгорания. Да, люди, которые предают себя, очень часто впадают в апатию, депрессию, выгорают и страдают от редких заболеваний. В детстве у меня не было личных границ. У меня их не было и во взрослой жизни. Теперь отстаиваю личные границы. Людям это не нравится, потому что я перестала быть удобной. **Личные границы** - территория, которая находится в собственности. Это очень сложное понятие. **Личные границы** - как со мной можно обращаться, а как нельзя. Например, я не люблю, когда другие люди прикасаются к моим рукам. Мой бывший одноклассник постоянно прикасался к моим рукам. Я миллион раз просила этого не делать! Просьбы он игнорировал. Я испытывала очень неприятные ощущения, когда он ко мне прикасался. Сказала ему об этом. Он уверен в своей безупречности! Сказал, что я вру и мне должны нравиться его прикосновения. В таких случаях очень сложно отстаивать свои личные границы! Люди их игнорируют! Ему в детстве о личных границах тоже не рассказали. Больше с ним не общаюсь! Несоблюдение моих личных границ - проявление неуважения ко мне. Есть исключение. Одному человеку я позволяю прикасаться к моим рукам, потому что испытываю очень приятные ощущения. Человек мне очень нравится, он вызывает у меня сильные приятные чувства. Видела его всего три раза в жизни. **Личные границы** - своего рода правила, которые я установила. На кого-то распространяются все правила, а на кого-то только часть правил. Я выбираю! Личные границы связаны с автономностью.

Личные границы формируются в детстве. Они связаны с удовлетворением потребностей. Например, потребность в личном пространстве. Мне запрещали закрывать дверь моей комнаты. Я должна была сидеть с открытой дверью. Моя тётя часто из-за этого возмущалась. Она говорила маме-бабушке, что я имею право закрывать дверь. Мама-бабушка не имеет права входить ко мне без стука. Наверное, моя тётя знала о личных границах. Мои интересы считали неправильными, я должна была отказаться от своих увлечений. Это тоже нарушение моих

личных границ. Меня обесценивали - нарушение личных границ. Я спала на полу, когда тётя приезжала с детьми. Мама-бабушка всё для них делала, а я должна была терпеть. Моя двоюродная сестра постоянно надо мной издевалась, а я должна была молчать. Она нарушала мои личные границы! Один раз она положила ноги на мою подушку, когда мы ложились спать. Я её ударила несильно. Сестра прибежала к своей матери (тёте) и сказала, что я без причины на неё напала. Меня отругали. Сестра часто меня провоцировала, а потом жаловалась. В детстве не удовлетворили мои потребности в безопасности и справедливости. Они связаны с личными границами. Я не люблю, когда ко мне близко подходят. Мне необходимо личное пространство, чтобы чувствовать себя в безопасности. Это моё правило. Одноклассник (написала о нём выше) пытался ко мне прижиматься. Я злилась. Мне было неприятно. Проблема из-за воспитания, я почти избавилась от неё. Если ко мне близко подходит человек, то это не значит, что он хочет причинить мне вред. Сказалось ещё то, что в детстве меня избили мальчишки из-за моей двоюродной сестры. Мне постоянно из-за неё доставалось, а она оставалась безнаказанной. Из-за этого я предала себя! Я постоянно защищалась, пряталась, чтобы мне не причинили вред. Появилось постоянное чувство вины из-за необоснованных обвинений, оно превратилось в комплекс. Я постоянно чувствовала себя виноватой, а люди усердно меня винули. Один раз подруга потеряла проездной. Она сказала, что потеряла его из-за меня, потому что писала мне сообщение. Я купила подруге новый проездной, потому что она потеряла его из-за меня. Постоянное чувство вины лишает автономности и личных границ. Меня можно обвинять, потому что я всегда виновата! От постоянного чувства вины я избавилась! Я не реагирую, если человек пытается меня обвинить в чём-то. Это не я виновата, а человек не хочет отвечать за свои поступки! Чувство вины - одна из причин самопредательства. Оно заставляет отказываться от своих интересов в пользу других, вести себя определённым образом.

От комплекса вины необходимо избавиться. Он не позволяет быть счастливым/счастливой и принимать решения, выбирать, действовать в соответствии со своими ценностями. Комплекс вины часто заставляет предавать себя. Порой доходит до абсурда! Например, мой одноклассник не работал. Наследство своих родителей быстро потратил. У него образовался долг по оплате услуг ЖКХ больше 200 000 рублей. Он попросил у меня деньги, чтобы оплатить долг. Я ему сказала, что у меня нет денег (это случилось после того, как я мужу деньги отдала). Одноклассник сказал: "Хоть вешайся!". Я почувствовала свою вину, потому что отказалась помогать однокласснику. Я покупала ему продукты и платила за него в кафе, парках и т. п. Мы часто общались. Я не думала о том, что мне надо откладывать деньги или покупать что-то себе. Мой комплекс вины заставлял меня тратить деньги на удовлетворение потребностей другого человека. В детстве мне внушили, что я постоянно должна делать что-то для других и отдавать. Вина заставила меня слишком много делать для одноклассника. Я устроила его на работу к моей заказчице, а он месяца не проработал. Его условия труда не устроили, не хотел к 9 утра на работу приезжать. Если бы у меня не было комплекса вины, то я не тратила бы деньги, время и силы на одноклассника. Из-за комплекса вины я не была автономной! Я предала себя, потому что общалась с людьми, которые сильно от меня отличались. Сама себе создала проблемы! Если бы у меня были личные границы, то сейчас я не терпела бы хроническую усталость.

Важно научиться говорить "нет", не решать чужие проблемы, ничего не делать в ущерб себе. Важно установить правила, которые не могут нарушать другие люди. Например, мне нельзя звонить и писать по рабочим вопросам после 18:00 (рабочий день закончился), потому что я отдыхаю. Важно уверенно заявлять о своих личных границах. Мой одноклассник вёл бы себя иначе, если бы я заявила о своих личных границах уверенно (с определённой интонацией). Я всю жизнь находилась в слабой позиции, она меня сгубила. Надо быть уверенным/уверенной в том, что ваше мнение, ваши ценности, ваши убеждения правильные. Даже, если они очень сильно отличаются от убеждений ваших родителей. Отказаться от своих правил, ценностей и убеждений - предать себя.

Убеждения должны формироваться на основании личного опыта, а не потому, что мама сказала или папа сказал (другой значимый человек). Из-за убеждений людей, которые меня воспитали я предала себя. Я не получила личный опыт на основании, которого у меня сформируются убеждения. Пора получить! Теперь можно всё, что раньше нельзя было! Только я выбираю, чем интересоваться, где работать и с какими людьми общаться! Моя жизнь - мои правила! Я себя больше не предаю!

Потребность в связи с другими людьми- взаимодействие с людьми в разных сферах своей жизни, близкие отношения, дружеские отношения. Потребность формируется в детстве и на протяжении жизни. Это очень важная потребность. К сожалению, не всегда получается удовлетворить её правильно. Неправильное удовлетворение потребности в связи с другими людьми - настоящее предательство самого себя!

В детстве не у всех есть возможность выбирать, с кем общаться, а с кем нет. Ещё хуже, когда родители навязывают общение с другим ребёнком.

У меня была подруга. Летом, когда другие дети уезжали с родителями на дачи, море и т. п., подруга играла со мной. Она забывала обо мне, когда другие дети возвращались. Подруга играла с ними, а я смотрела на них в окно. Мне было грустно. Да, психологические травмы возникают из-за неудовлетворения потребности в связи с другими людьми. Меня часто отвергали, предавали, наказывали за чужие проделки. К чему это привело? Я могу честно ответить на этот вопрос! Года три назад я бы разозлилась, если бы мне кто-нибудь задал такой вопрос. Сейчас я могу сказать правду.

Отвержение, предательство и несправедливость привели к тому, что я считала себя неподходящей для других людей. Я была уверена в том, что я хуже других. Конечно, случилось ещё и воспитание. У меня была ещё одна подруга, мы учились в одном классе. Потом она переехала в другой район, но мы общались. Она не забывала обо мне, общалась со мной. Моя мама-бабушка постоянно хвалила мою подругу, а мной была недовольна. Получается, что подруга каждый раз делала мне одолжение, когда общалась со мной. Я должна была соответствовать подруге, дотягивать до её уровня. Только я не дотягивала! Я старалась, но не дотягивала! Мама-бабушка постоянно мне об этом напоминала.

Всю жизнь, вместо того, чтобы развивать свои врождённые способности, выбирать и развивать навыки, я старалась дотянуть до уровня другого человека. Я знала, что мои интересы и увлечения неправильные, поэтому отказалась от них. Я заигралась! Я создала образ успешного амбициозного человека, который уверен в своих знаниях. Только я всё равно не дотягивала до уровня других людей. На своей первой работе я подружилась с сотрудницей другого отдела. Я работала в очень крупной организации. Мы дружили четыре года. Первые два года было всё нормально. Потом подруга познакомилась с обеспеченным мужчиной и влюбилась в него, а он предпочёл жениться на другой. Подругу как подменили! У неё появилась мания! Всю зарплату она тратила на туфли (очень дорогие), купила шубу и смартфон в кредит. Я её не осуждала. У каждого свои ценности. Мне кажется, что подруга пыталась компенсировать то, что мужчина женился на другой. Я не старалась соответствовать подруге. Я не мечтала о шубе. У меня была очень хорошая зарплата. Мне не надо было брать кредит, чтобы купить шубу и смартфон. Я считаю, что пуховик намного удобнее и практичнее, чем шуба. Мой сибирский пуховик защищает от холода и в -20 градусов. Подруга начала предъявлять мне претензии, потому что ей не соответствовала. Она говорила, что меня должен содержать папа-дедушка, а я должна тратить зарплату на себя. Подруга жила за счёт своей матери. Для меня это неприемлемо. Я постоянно не соответствовала мужу, не дотягивала до его уровня.

На самом деле у мужа "уровня" не было, просто он умел себя преподнести. В прошлом году я встретила с другом бывшего мужа, он много чего мне рассказал. Я долго смеялась! Мой бывший муж просто профессионально пускал пыль в глаза. Он специально научился "подавать себя", чтобы люди думали, что он умный. Он учился манипулировать людьми. Мой

муж считал, что он самый умный, а другие - дураки. Иногда мне кажется, что он психически нездоровый человек. На взаимоотношения с подругой с работы и мужем влиял детский опыт. Я должна была дотягивать до их уровня, чтобы меня не отвергли. Только я всё равно не дотягивала! Я перестала общаться с подругой, когда она назвала меня ненормальной. Я устала от "дружбы" с ней. Можно сказать, что я частично отказалась от самопредаательства. Лишилась эталона, которому должна была соответствовать.

После смерти мамы-бабушки (с подругой я ещё взаимодействовала) я стала общаться с бывшим одноклассником. Мне не надо было соответствовать его "уровню". Его отец работал мастером на заводе, а мать работала врачом в городской поликлинике. Одноклассник остался без родителей в 25 лет. Высшего образования у него нет, в колледже не учился. Работал в архиве, сшивал документы. Вот это мой уровень! Мне не надо было дотягивать до уровня одноклассника. Я получила высшее образование, стала соискателем учёной степени, написала более 200 научных и практических статей, работала по специальности. Как же хорошо, когда не надо стараться кому-то соответствовать! Одноклассник не требовал, чтобы я ему соответствовала. С ним было легко! Можно было покататься на карте, верхом на лошадях. Я даже на собачей упряжке каталась. Хоть в чём-то я себя не предала! Я люблю движение, пробовать что-то новое и необычное. Я бы и с парашютом прыгнула, если бы у меня не было проблем с мышцами.

Оказалось, что не всё так просто. У меня был свой маленький бизнес. Я лишилась бизнеса из-за событий 2020 года, но не сдавалась. Протянула ещё два года. В 2022 году мне было тяжело, я очень сильно переживала из-за того, что лишилась дела всей своей жизни (мой бизнес). Моя самооценка стала снижаться. Проявлялась неуверенность в себе. Одноклассник решил этим воспользоваться. Он стал предъявлять мне претензии, постоянно был мной недоволен. Я не так встала, не там встала, не там села и т. п. Я просила его не садиться напротив меня в кафе во время путешествий. Сначала он выполнял мою просьбу, а потом перестал. Он много лет не работал и распускался. Вёл себя очень некультурно за столом, мне неприятно было на него смотреть. Он мог спокойно забрать все зубочистки со стола. В отелях он набивал карманы бесплатными конфетами. Один раз забрал халат из номера, чтобы дома носить. Он воровал продукты из магазинов и гордился этим. Я не думала о том, что у меня есть "уровень" и кто-то должен до него дотягивать. Случилось ужасное! В 2023 году я поверила в то, что я хуже одноклассника. Я не знаю как и почему это произошло. Я реагировала на его претензии, расстраивалась. Опыт! Я настолько плохая, что даже одноклассник мной недоволен!

Ещё в моей жизни был мужчина, который утверждал, что очень меня любит. Хотел на мне жениться. Два раза мы вместе путешествовали. Он просил меня забронировать номер за мой счёт. Говорил, что деньги отдаст. Я бронировала два номера, но за свой номер он мне деньги так и не отдал. Высшего образования у него нет. Ремонтирует машины. Дело не в этом! Без высшего образования люди бывают умными, культурными, интересными собеседниками. Мне в жизни попадались люди без высшего образования, но с высокой самооценкой и ого-го каким самомнением, но без каких-либо достижений. Оказалось, что я не дотягиваю до уровня любящего меня мужчины. Он предъявлял мне претензии, был мной недоволен. Ему не нравилось то, что я учусь, развиваюсь и познаю себя.

"Мы советские люди! Тебе это не надо!" - говорил он мне. Я не понимала, почему он решает за меня, что мне надо, а что не надо. Я не общаюсь с этим мужчиной с января 2026 года. Жалею о том, что раньше его номер в чёрный список не добавила. Ему бесполезно что-то объяснять, потому что он не слышит. Правильно только то, что он считает правильным. Он знает, как я должна жить, а я всё делаю неправильно. Ничего не напоминает? Ещё один родитель для меня нашёлся! Он пытался лишить меня права выбора. Я послушный ребёнок, поэтому должна была отказаться от обучения и самопознания. Да, раньше бы я отказалась.

Связь с людьми для меня была бы важнее. Сейчас для меня важнее связь с собой. Я делаю то, что необходимо мне, - развиваюсь.

С бывшим одноклассником я перестала общаться в 2024 году. Мне надоело то, что он игнорирует мои просьбы. Я просила его не материться в беседе со мной, а он матерился ещё сильнее. Это не только нарушение моих личных границ. "Зачем я с ним общаюсь?" - подумала я. Общение - обмен информацией, чувства и эмоции. Зачем общаться с человеком, который вызывает неприятные ощущения? Зачем общаться с человеком, от которого устаёшь? Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты? Разве я ворую продукты в магазинах? Разве цель моей жизни - сплошные развлечения? Разве я сквернословлю? Одноклассник злоупотребляет алкоголем, а я вообще не пью алкоголь. Разве я такая, как мой одноклассник?

Конечно, просто так я бы не задумалась о смысле общения с бывшим одноклассником. С мая 2023 года по октябрь 2026 года я ездила в Рязань, чтобы мне сделали массаж. Я общалась с массажистом, пока он разминал мои триггерные точки (узлы на мышцах). Он учился в медицинском колледже. Очень умный, тактичный мужчина с хорошо развитой эмпатией. Мы обсуждали с ним произведения искусства, фильмы, музыку, многое другое. Я стала развиваться благодаря ему. Нет, речь не о том, чтобы дотягивать до его "уровня". У меня появилось истинное желание учиться и развиваться. Оно у меня было всегда, просто я его игнорировала, потому что предала себя.

У меня появились желания. Я вспомнила всё, что меня так сильно интересовало в детстве. Я записалась на уроки танго и училась танцевать. В детстве мама-бабушка записала меня в спортивную секцию, а я хотела танцевать. В 2023 году я поняла, что я могу выбирать то, что мне интересно и чего хочу на самом деле. За меня никто не может решать!

"Эмоциональный интеллект" - первый курс на который я записалась, чтобы научиться управлять своими эмоциями. Общаясь с массажистом я перестала предавать себя. Я не чувствовала себя одинокой дома, когда ни с кем не общалась. Я знала, что в другом городе есть человек, который меня принимает и с которым мне интересно.

Мужчину, который меня очень "любил" я тоже непросто так заблокировала. Я поняла, что ко мне могут относиться иначе, чем он. В сентябре я много поняла благодаря врачу реаниматологу платной скорой помощи. Я на всю жизнь запомнила поступок врача и фельдшера. Мы приехали в больницу, я вышла из машины. Стояла одна, мне было очень некомфортно. Ко мне подошёл врач и встал рядом со мной слева, а справа встал фельдшер. Я почувствовала, что со мной рядом люди. Я не одна! Я почувствовала себя в безопасности рядом с ними. Я на всю жизнь запомню это ощущение. В ноябре 2025 года папа-дедушка решил проверить мои нервы на прочность. Ночью я вызвала платную скорую помощь. У меня началась паника, потому что думала, что он снова умирает. Приехал врач реаниматолог, который приезжал к нам в сентябре. Он встал рядом со мной, я почувствовала его плечо и успокоилась. Он может успокоить не сказав не слова. Мужчина, который меня "любит" пытался затащить меня в постель, когда папа-дедушка лежал в реанимации. Он решил меня так поддержать. С каким мужчиной я хочу быть? Раньше я думала, что я плохая и неподходящая, ещё ненужная, поэтому надо радоваться тому, что хоть кто-то обратил на меня внимания. Глупости! Как я могу кому-то нравиться, когда я постоянно пытаюсь дотянуть до уровня другого человека. Нет, надо быть собой, чтобы кому-то нравиться. Я меняюсь и встречаю в жизни других людей, совсем других людей.

В этом мире нет неподходящих, ненужных, недотягивающих до "уровня" людей. Есть люди, которые усердно стараются соответствовать чужим требованиям, но не получают подтверждение этого самого соответствия. Мы не рождаемся такими! Разве в младенчестве мы пытаемся соответствовать уровню другого человека?

В сентябре я гуляла с водителем такси, который привёз меня в подмосковную усадьбу. Дело было в Подольском городском округе. Я вызвала такси в Подольске, потому что до Дубровиц непросто добраться без машины. Разговаривала с водителем по дороге. Вроде он прие-

хал по тарифу "Комфорт+". У него очень необычная машина. Гуляю в усадьбе и чувствую, что за мной кто-то идёт. Обернулась, увидела мужчину. Он очень далеко от меня стоял. Мне показалось, что это водитель такси. Я не знаю, почему мне захотелось остановиться. Я подождала, когда он ко мне подойдёт. Водитель думал, что я не захочу с ним гулять. У него проблемы в общении с людьми, особенно женщинами. Он себя дебилом называет. Я в восторге от него! Мудрый человек, интересный собеседник, с полуслова друг друга понимали. Получила огромное удовольствие от общения с ним. Я заметила, что не смотрю под ноги, когда иду рядом с ним. Когда я гуляла с мужчиной, который меня "любит", я всё время смотрела под ноги. Водитель такси сказал мне: "Надо быть собой!". Он прав! Это важно! Быть собой - не предавать себя! Надеюсь, что я вас не запутала. Все примеры, которые я привела подтверждают то, что себя нельзя предавать. Это значит, что вы сами должны выбирать круг общения. В феврале 2025 года я познакомилась с молодым барменом, поздно вечером пила кофе. В баре никого не было, мы общались. Я решила поэкспериментировать, быть собой. Ещё общалась с ним в апреле. Он сказал, что я ему очень понравилась и попросил номер телефона. Мы обсуждали с ним музыку, виниловые пластинки, фильмы, музыкальные инструменты и т. п. Я всю жизнь думала, что не могу заинтересовать другого человека.

В июне 2025 года массажист сказал мне, что его окружают не те люди. С друзьями он не может поговорить об искусстве, музыке и т. п. Молодой бармен сказал, что ему скучно с друзьями, потому что они играют в компьютерные игры, а он коллекционирует старые виниловые пластинки. Такое бывает. Важно, чтобы была связь с людьми, с которыми интересно, с которыми есть общие интересы, с которыми можно учиться и развиваться, с которыми совпадают убеждения и ценности. Стоит общаться с людьми, которые умеют принимать других.

Какой вы человек? А какие у вас друзья? Понятно, что коллег не выбирают. Одиночество - следствие неправильных связей с людьми, отсутствия навыка выбирать друзей и строить отношения. Я думала, что другие мужчины, как мой муж будут меня использовать и отказалась от личной жизни. Нет! Я выбирала неправильных мужчин, тех, кто меня точно будет использовать. Я два раза наступила на одни и те же грабли. Уверенный в себе человек, у которого нормальная самооценка никогда бы не связался с моим бывшим мужем. Мой брак - следствие воспитания и сильных переживаний из-за того, что я плохая. Нет плохих!

Окружающие сильно влияют на самооценку. Порой друзья очень плохо влияют на самооценку, заставляют сомневаться в себе и своих способностях. Ещё хуже, когда самооценка снижается из-за влияния семьи. Я чуть не совершила страшный поступок. Слишком сильное давление ощущала. Я справилась. Стоило вспомнить кто я на самом деле! Удовлетворяя потребность в связи с людьми важно быть автономным. В первую очередь автономным эмоционально. Нельзя зависеть эмоционально от других людей. Вы хороший вне зависимости от того, что о вас думают или говорят другие люди. Они не знают вас лучше, чем вы сами себя знаете. В третьей главе я подробно напишу о том, как не зависеть от людей эмоционально. Вы есть в этом мире, вы с ним взаимодействуете и вы ценный/ценная. Иначе быть не может! Вполне возможно, что вас окружают не те люди. но это можно исправить.

Доверие к миру - окружающий мир безопасен. Всю жизнь я считала мир опасным. Любой человек мог причинить мне вред. Причиняли. С возрастом моё недоверие усиливалось, я замыкалась в себе. Не хотела выходить из дома. Часто отказывалась от интересных предложений и возможностей. Из-за недоверия к миру я не развивалась.

Недоверие к миру возникает в детстве. Тревожность - следствие недоверия. Вдруг произойдёт что-то ужасное? Вдруг меня кто-нибудь обидит? Вдруг у меня украдут ценную вещь? Недоверие к миру - постоянная тревога. Невозможно жить с постоянной тревогой! Сложно не предавать себя, когда постоянно тревожишься. Тревога заставляет защищаться, прятаться, отказываться от своих желаний.

В детстве мама-бабушка постоянно меня запугивала. Она убедила меня в том, что я в безопасности только с ней. Я должна была её слушаться, чтобы находиться в безопасности. Это такой способ привязать к себе ребёнка.

Некоторые родители очень любят запугивать своих детей. "Сейчас тётя тебя заберёт, если ты не будешь меня слушаться!" - фраза, которая может вызывать у ребёнка тревожность. Из-за этой фразы мир может казаться опасным. Любая тётя может меня забрать у мамы!

Опыт влияет на доверие к миру. Меня затравили в школе, поэтому мир стал для меня опасным. Я долго терпела, а потом дралась, потому что меня никто не защитит!

Недоверие к миру заставляет постоянно защищаться. Парадокс в том, что, чем больше защищаешься, тем больше вреда причиняют. Защита бывает разной.

Агрессия - активная защита. Избегание - пассивная защита. Хамство - агрессия, т. е. активная защита (даже если угрозы нет). Я по-разному защищалась. Мой первый начальник сказал, что я неуживчивая. Моя коллега пыталась заставить меня выполнять её рабочие задачи, а я не хотела. Коллега постоянно скандалила, а я защищалась. Я не знала, как себя вести в таких ситуациях. Мне не нравилось то, что коллега пыталась мной командовать и пыталась меня себе подчинить. Мир опасен! Я воспринимала поведение коллеги, как попытку причинить мне вред. Если бы я не считала мир опасным, то я отреагировала бы иначе. Одна моя знакомая (в матери мне годится) посоветовала молча выслушать коллегу, кивая головой в знак согласия. Коллега поймала меня в коридоре и стала на меня кричать. Я с трудом сдержалась, чтобы не ответить. Молча кивала головой. Коллега просто взбесилась! Она очень громко орала. Я не реагировала. Она рявкнула на меня и убежала. Больше она ко мне не приставала, я работала спокойно. Коллега цеплялась ко мне, потому что ей нравилось то, что я реагирую. Нравилось на меня нападать, потому что я пыталась защититься. Наверное, мне казалось, что коллега посягает на мою свободу. Она хотела меня подчинить себе. Если бы я доверяла миру, то поняла бы, что коллега не справляется со своей работой или просто хочет самоутвердиться за мой счёт. Нападение - лучшая защита! Вполне возможно, что она видела во мне опасного конкурента. Начальник поручал интересные дела мне, а коллеге это не нравилось. Наверное, коллега тоже себя предала. Именно самопредательство заставило её "нападать" на меня.

Почему недоверие к миру заставляет предавать себя? Всё очень просто! Я отказываюсь пробовать новое, потому что это опасно. Однако, у меня есть познавательная потребность и я хочу пробовать новое. Я боюсь знакомиться с людьми, потому что у них ко мне корыстный интерес (опасность). Я боялась путешествовать одна, потому что со мной могло что-то нехорошее случиться (опасно). Опасность может быть любой. Могут отвергнуть, предать, обмануть.

Меня пытались обмануть на сайте фриланса (четыре раза). Оформляли заказ, а потом оскорбляли и обвиняли в том, что я плохо выполнила работу, чтобы не платить. Некоторые заказчики надеялись на то, что я сама откажусь от оплаты.

Ощущение стабильности — потребность в предсказуемости, порядке и безопасности окружающей среды. Потребность в стабильности взаимосвязана с доверием к миру. Увы, но и эта потребность не всегда в детстве удовлетворяется. Недостаточно просто соблюдать режим дня, ложиться спать в одно и то же время. Огромное значение имеет поведение родителей, других родственников, других людей. Ребёнку необходимо общаться со значимыми взрослыми. Важно, чтобы родители спокойно общались с ребёнком. Если мать сегодня обнимает ребёнка, а завтра отвергает, то потребность в стабильности не удовлетворяется.

Моя потребность в стабильности не удовлетворялась. Мама-бабушка любила меня, пока я была маленькой. Я росла, а её отношение ко мне менялось. Я научилась говорить и стала спрашивать о своём отце. Маме-бабушке это не нравилось. Она затыкала мне рот соской, а потом говорила своей двоюродной сестре, что не может отучить меня от соски. Чем старше я становилась, тем меньше нравилась маме-бабушке. Из-за поведения моей подруги я не ощущала стабильности. Она играла со мной, когда другие дети уезжали на каникулы. Не общалась

со мной, когда другие дети возвращались. Для меня стабильность возможна только в одном случае — если я буду одна. Отсутствие ощущения стабильности часто возникает из-за реакции взрослых на реакцию ребёнка. В шесть месяцев можно было плакать, а в четыре года плакать нельзя. Запрет на слёзы и проявление эмоций может выражаться по-разному. «Фууууу! Как некрасиво! Как на отца похожа!» — пренебрежительно говорила мама-бабушка, когда я плакала. Я была ещё совсем маленькой. Я считала, что отец меня бросил, поэтому не хотела быть похожей на него. Я думала, что мама-бабушка будет меня любить, если я не буду похожа на отца. Я слушала пренебрежение каждый раз, когда проявляла эмоции. Чтобы хоть немного ощутить стабильность, я старалась не проявлять эмоции. Я поплатилась за это! Теперь мои эмоции проявляются в форме сильных мышечных спазмов и боли. Я ничего не могу с этим сделать. Из-за подавленных эмоций появились узлы на мышцах, они уплотняются.

Если в детстве ругали за ошибки, то не будет ощущения стабильности. Ошибаться нельзя! Я всю жизнь считала, что моя ошибка обязательно приведёт к катастрофе. Из-за моей ошибки мир рухнет! Непринятие взрослыми ребёнка тоже влияет на ощущение стабильности.

Есть символы стабильности. Например, любимый плюшевый медвежонок или кукла. Какая-то вещь, которая была рядом с ребёнком в момент отвержения матерью или отцом. Любимая игрушка обеспечивает ощущение стабильности. Много лет у меня была привязанность к старым вещам. Я не могла продать старый фотоаппарат или телефон. Не могла понять, почему я покупаю новую вещь и не избавляюсь от старой. Всё просто! Старая вещь дарит мне ощущение стабильности. Она надёжная, проверенная, она была рядом со мной какое-то время. А что я знаю о новой вещи? Может, мой новый смартфон завтра сломается.

Боязнь нового и неизвестного возникает из-за отсутствия ощущения стабильности в детстве. Привычка цепляться за прошлое возникает по той же причине. Всё старое, хорошо знакомое и привычное кажется стабильным и безопасным.

К сожалению, есть и другие негативные последствия неудовлетворения потребности в стабильности. Из-за отсутствия стабильности ребёнок становится тревожным, появляются страхи, он может стать замкнутым и не доверять людям, бояться незнакомых людей. С возрастом эти проблемы усугубляются.

У взрослых потребность в стабильности удовлетворяется не так, как у детей. Проблема в том, что неудовлетворённая в детстве потребность сильно влияет на человека на протяжении всей его жизни. Тревога и страхи не исчезнут в 18 лет. Они могут стать незаметными на время, если есть ощущение стабильности. Для ощущения стабильности взрослому человеку необходимы стабильный доход и жильё. Деньги - гарантия стабильности. Для кого-то ощущение стабильности возможно только, если есть семья. К сожалению, семья не всегда удовлетворяет потребность в стабильности. Скандалы, принятие, ссоры, постоянное недовольство и требования усиливают тревогу и лишают ощущения стабильности. Не удовлетворяются важные психологические потребности.

Неуверенность в себе заставляет людей предавать себя ради ощущения стабильности. Например, я отказывалась от хороших должностей, потому что обещала начальнику не увольняться (моя первая работа). Я не думала о том, что мне некомфортно и у меня маленькая зарплата. Я не думала о том, что у меня проблемы с коллегой. Она постоянно со мной конфликтовала, провоцировала меня. Не думала о том, что меня невзлюбила начальница другого отдела. Да, отчасти я сама виновата. Я не умела взаимодействовать с людьми. Я могла общаться только с людьми, которые нормально ко мне относились. Проблема возникла из-за того, что мои потребности в детстве не удовлетворялись. Я была молчаливым замкнутым ребёнком, мне было комфортно только наедине с собой. Мама-бабушка считала, что это ненормально, но ничего не предпринимала. Я не умела знакомиться с другими детьми, я не умела заводить друзей. Всё изменилось, когда я поступила в академию. Я с удовольствием общалась с одно-

группниками и однокурсниками. У меня. У меня были друзья и подруги. Была стабильность. Я ощущала стабильность, когда у меня была работа. В 2022 году всё изменилось.

Я отрицала постоянную тревогу. Мне казалось, что у меня её нет. Я не думала: «Как бы чего не случилось!». Я не думала о том, что может произойти что-то плохое. Нет, я понимала, что могу оказаться в очень нехорошей ситуации. Папа-дедушка не молодец. Я понимала, что он будет болеть и лежать, а я буду с ним сидеть. Так и случилось. С работы уволили, перестала общаться с людьми, с которыми общалась. С ноября 2025 года я общалась только с врачами и фельдшерами платной скорой помощи. Недавно стала общаться с отцом. В основном к нам приезжают врачи-реаниматологи, но два раза ко мне приезжали терапевты. Они сказали, что мне необходимо обеспечить себе ощущение стабильности, потому что я испытываю стресс. Я с ними не согласилась. Я отрицала то, что я постоянно испытываю тревогу и стресс. Я предала себя! В январе 2026 года терапевт сказал мне, что я должна выработать у себя приятные привычки — ритуалы. Они помогут мне почувствовать стабильность. Да, даже одна приятная привычка может частично удовлетворить потребность в стабильности. Я ненавижу рутину, но рутина даёт ощущение стабильности. Важно, чтобы эта рутина была приятной.

Моё самопредательство выразилось в отсутствии заботы о себе. Я боялась, что папа-дедушка умрёт или снова попадёт в больницу. Я испытывала напряжение из-за неизвестности. Неизвестность напрочь лишает ощущения стабильности. Длительное отсутствие стабильности лишает надежды на что-то хорошее. Я не думала о последствиях плохого питания, недостатка воды, отсутствия нормального сна. Я не беспокоилась о своём здоровье, а надо было. Я не подумала о том, что у меня может начаться депрессия (пока не началась). Мне хотелось стабильности, поэтому я пыталась устроиться на работу. Отсутствие стабильного заработка окончательно выбило меня из равновесия. Случится что-нибудь плохое, а у меня денег нет. Тревога усиливалась. Два раза я испытала панику. Отсутствие стабильности и ощущения безопасности заставляют жить в режиме постоянной готовности к бою. Я постоянно думала о том, что я могу оказаться в очень нехорошей ситуации и я с ней не справлюсь. Отсутствие ощущения стабильности заставляет постоянно думать о том, что что-нибудь случится и придётся решать проблемы. Жить в своё удовольствие не получится. Ситуация изменилась. Я поняла, что могу обеспечить себе ощущение стабильности самостоятельно. Я люблю учиться и развиваться. Я поверила в себя. Я знаю, что я справлюсь. Уверенность в себе — гарант ощущения стабильности. Если человек в себе уверен, знает о своих способностях и развивает навыки, то его просто невозможно выбить из равновесия. Он знает, что справится и ему под силу решить любую проблему. Если не сможет решить проблему, то сможет её принять и устранить негативные последствия. Либо просто изменит своё отношение к ситуации.

Много лет я считала, что моё ощущение стабильности зависит от других людей, событий, вещей. Работодатель делает мою жизнь стабильной, потому что платит мне зарплату и обеспечивает работой. Заказчики делают мою жизнь стабильной, потому что получаю от них оплату выполненной работы. Я понимала, что без работы и заказчиков я не смогу обеспечить себе стабильный доход. Без них у меня не будет средств к существованию. В мае 2026 года я поняла, что ошиблась. Можно зарабатывать без заказчиков и трудового договора. Просто я себя ограничила, пытаюсь удовлетворить потребность в стабильности. Я думала, что чувство стабильности обеспечивает общение с другими людьми. Я так думала из-за эмоциональной зависимости от людей и зависимости от чужого мнения. Я ошиблась! Чувство стабильности зависит от меня, от уверенности в правильности своего выбора и умения принимать обдуманные решения. Я — мой лучший друг! Я — мой самый верный и надёжный друг! Я себя не обману и не предаю! Я не считаю, что осенью 2025 года в моей жизни наступила чёрная полоса. Папа-дедушка заболел — это плохо. Для меня это полезный период в жизни, который перевернул мою жизнь и позволил мне вернуться. Я потеряла всё, но я обрела себя.

Ощущение своей ценности вне зависимости от достижений - состояние, которое не должно зависеть от внешних факторов. К сожалению, потребность в ценности вне зависимости от достижений может быть не удовлетворена в детстве. Ребёнок чувствует себя ценным, когда уверен в том, что он нужен своим родителям. Чувствует себя ценным, когда его принимают и любят без условий. Уверен в своей ценности, когда знает, что он важен для своих родителей. Ценным себя чувствует ребёнок, который не сталкивается с отвержением.

Ощущение своей ценности - состояние, когда человек уверен в том, что он важен для себя и для других. Уважают его, его чувства, его потребности, считаются с ним. Человек чувствует свою ценность, когда знает, что им дорожат.

Ощущение собственной ценности не должно зависеть от оценок других. Моя самооценка много лет зависела от мнения других и достижений. В детстве мама-бабушка постоянно была мной недовольна. Я должна была стараться ей угодить. Она меня часто ругала и наказывала. Я надеялась, что если я буду чего-то достигать, то меня будут хвалить и мной будут довольны. Я старалась хорошо учиться, у меня не было троек. Меня всё равно не хвалили. Реакция на моё достижение - безразличие. Я считала, что это хорошо. Безразличие лучше, чем вечное недовольство и пренебрежение.

Мои переживания, проблемы со здоровьем либо игнорировали, либо были мной недовольны. После травмы у меня сильно болел сустав (в 16 лет получила травму), мне сложно было ходить. Я говорила маме бабушке о том, что у меня болит сустав. "Ой, мне бобо! Всем наплевать на то, что у тебя болит!" - с пренебрежением ответила мама-бабушка. Сейчас я понимаю, почему она так себя вела. Её агрессия - результат неудовлетворения её психологических потребностей. У неё были неоправданные ожидания. Она вышла замуж, но муж её совершенно не ценил и относился к ней, как потребитель. Папа-дедушка и сейчас так себя ведёт, после реанимации не изменился. Я поняла, что я не нужна людям, если у меня что-то болит.

Я пыталась удовлетворить потребность чувствовать себя ценной во взрослой жизни. Мне нужны были достижения. Я надеялась на то, что мама-бабушка и папа-дедушка меня похвалят. Я твёрдо решила стать кандидатом наук. Сдала экзамены, стала соискателем учёной степени. Я писала научные и практические статьи, которые публиковали в лучших изданиях в моей сфере. Я чувствовала себя ценной. Я верила в то, что я вношу вклад в науку. Я добилась определённых результатов. Я общалась с главным редактором одного престижного издания. Он поздравлял меня с праздниками. Я чувствовала свою ценность, потому что со мной общались люди, которые занимали хорошие должности, уважаемые люди! Они не считали, что я хуже других. Я успела написать и опубликовать более двухсот научных и практических статей в моей области. Мои работы есть в престижных научных электронных библиотеках. Разве это не повод собой гордиться? Нет! Всё это в прошлом! Я не замечала свои достижения, не хвалила себя за них. Я делала всё, чтобы чувствовать себя нужной и важной для других. Я пыталась доказать, что я имею право на существование в этом мире. Пыталась обратить на себя внимание других людей, чтобы почувствовать себя нужной.

Я делала всё, чтобы почувствовать свою ценность в браке. У моего мужа была другая стратегия, не такая, как у воспитывающих меня людей. Он не игнорировал мои достижения. Он был недоволен мной, если я ничего для него не делала. Он был внимательным, заботливым и вежливым, если получал от меня желаемое. Как будто я жила с двумя разными мужчинами. Что-то хорошее получала от мужа, только когда он удовлетворял свою потребность, когда я успешно решала его проблемы. Он даже ввёл систему наград. Наказывал меня молчанием, когда был мной недоволен. Я с детства привыкла к тому, что со мной не разговаривают.

Наказание ребёнка игнорированием и молчанием, любая форма отвержения напрочь лишает его чувства собственной ценности. Хорошее поведение тоже можно назвать достижением. Ребёнок старается, выполняет требования родителей, отказывается от чего-то. Его ощущение собственной ценности зависит от его поведения. Я стала удобной, стремилась быть хоро-

шей для других, чтобы чувствовать свою ценность. Я всё равно её не чувствовала. Я не смогла удовлетворить потребность в обычной жизни. Я удовлетворяла потребность в работе.

После развода с мужем я стала отождествлять себя со своей профессией. Считала, что без моей специальности я никто. Как человек я никому не нужна, не важна, мной нельзя дорожить. С февраля 2020 года по июнь 2024 года я была уверена в том, что я лишний человек в этом мире. Кого-то любят, но не меня. Кого-то уважают, но не меня. Кого-то ценят, но не меня. Со мной не считаются, игнорируют мои чувства и потребности, относятся ко мне с безразличием. Проблема возникла из-за взаимоотношения с людьми. Я поняла, что на работе меня не ценят. Никто не думает о том, что я устаю. Мне приходится работать в выходные. Ещё у меня не было достижений. В своей профессии я достигла потолка, двигаться дальше было некуда. У меня не могло быть достижений в моей сфере. Я заметила, как изменилось ко мне отношение людей, с которыми я общалась. Меня перестали уважать, когда я перестала достигать. К достижениям можно многое отнести. Например, хороший доход. К достижениям можно много отнести. Например, дорогой смартфон. Друзья смеются надо мной из-за того, что у меня дешёвый китайский смартфон, поэтому мне нужен дорогой.

В погоне за достижениями предаёшь себя. Забываешь о своих интересах, желаниях. Хочешь добиться определённого отношения к себе других людей. А надо? Есть люди, которые ценят себя вне зависимости от достижений.

Летом 2023 года я гуляла с бывшим одноклассником в парке. Увидела баннер с надписью «Кто ты?». Я спросила одноклассника: «Кто ты?». Он ответил, не раздумывая: «Самый лучший и важный человек в этом мире!». Он в этом уверен. Ему не нужна работа, чтобы чувствовать себя важным. Его так воспитали, его мама в детстве пылинки с него сдувала. Неважно, что у него потребительское отношение к другим людям. Он себя любит и ценит. Всё для себя делает. Всегда получает желаемое, и у него много друзей. Да, я с ним больше не общаюсь. Мне надоело то, что он нарушает мои личные границы.

Важно ценить себя и не игнорировать свои достижения. Мы приходим в этот мир без профессий, материальных ценностей, но это не значит, что мы не важны для этого мира.

Реализация своего потенциала — потребность, которая возникает в детстве и часто не удовлетворяется во взрослой жизни. Это стремление человека полностью раскрыть свои потребности, таланты, возможности. В раннем возрасте ребёнок старается проявлять свои врождённые задатки (становятся способностями, если развивать). Ребёнок из-за недовольства взрослых отказывается от своих задатков, чтобы заслужить любовь.

Я часто задумываюсь о своём предназначении. Оно связано с реализацией своего потенциала. Потенциал начинает проявляться в детстве в форме увлечений, игр, отметок в школьном дневнике. Я пыталась понять, какой у меня потенциал. Узнать свой потенциал можно только, если экспериментировать. Я никак не могла вспомнить свои детские увлечения, за исключением двух. Я не могла вспомнить свои детские игры. Я пыталась найти свой талант при помощи учёбы. В один прекрасный день подумала, что у меня просто нет таланта. Преподаватели говорили, что у меня есть то, чему нельзя научить, и я могу добиться успеха в любой сфере. Я не понимала, о чём речь. Я поняла, что талант и мастерство разные вещи. Наверное, нельзя родиться с отличным навыком рисования. Я думала, что я с рождения должна была хорошо что-то делать. Я ошиблась! Талант и навыки разные понятия.

Я поняла, что должна вспомнить всё, что мне запрещали делать в детстве. Вспомнить всё, что меня притягивало, интересовало, удивляло. Всё это — часть моего потенциала. Сложно было вспомнить! Я всё время сочиняла и рассказывала истории. Я много рисовала, лепила, шила платья для кукол (без мамы). У меня был импровизированный театр. Маме-бабушке не нравились мои игры, поэтому она часто выбрасывала мои декорации и переставляла игрушки. Ничего криминального, просто её что-то не устраивало. В детстве я восхищалась произведениями искусства. Я мечтала научиться хорошо рисовать, танцевать, ездить верхом на лошади.

Я мечтала о красивом платье (донашивала чужую одежду), туфлях и волшебной палочке. В школе я хорошо рисовала. Так считала учительница ИЗО. Она говорила, что у меня талант. Я и сейчас слышу это от преподавателя курса «Основы рисунка». Осенью 2022 года преподаватель курса «Коммерческой иллюстрации» сказал мне, что я прирождённый иллюстратор, потому что знаю, что и как показывать. Иногда я мыслю картинками. Говорят, что я хорошо фотографирую. Людям нравятся мои фотографии. Незнакомые люди часто просят меня сфотографировать их на фоне достопримечательностей. Я люблю фотографировать, люблю снимать видео. Мне нравится думать о ракурсах, как показать что-то. Мне нравится монтировать видео. Не могу сказать, что мне нравится рисовать. Наверное, у меня всё ещё есть блок. В детстве мне доходчиво объяснили, что рисовать и заниматься творчеством плохо.

Ещё в детстве я любила плести из бисера. В девятнадцать лет я отказалась от своего увлечения. Стала серьёзным человеком, решила стать младшим научным сотрудником. В прошлом году я снова стала плести из бисера. Захотелось. Мужчина, который утверждал, что любит меня, был недоволен тем, что я плету из бисера. Он назвал моё хобби ерундой. Он всегда считал, что я должна зарабатывать большие деньги. В начале мая врач бригады платной скорой помощи (незнакомая бригада ко мне приехала) спросил, чем я увлекаюсь. Я ему ответила, что архитектурой, искусством и бисероплетением. Он сказал, что бисероплетение — прекрасное увлечение. Мне было стыдно за то, что я плету из бисера. Это детское увлечение. Именно это увлечение помогло мне справиться в сложной ситуации. Я сижу с папой-дедушкой с 21 октября 2025 года. Бисероплетение помогало мне отвлечься. Без него я впала в депрессию. Бисероплетение помогало мне удовлетворить потребность в прекрасном. Эта потребность появилась у меня в детстве, поэтому я заинтересовалась искусством.

В девятнадцать лет я отказалась от своей творческой части, которая любит прекрасное и хочет создавать новое и прекрасное. Мне приходится искать части себя, которые я подавила и которым не позволяла проявляться. В прошлом году я выяснила, что у меня универсальный склад ума. Наверное, это правда. У меня пятёрки по физике, химии, математике, информатике, ИЗО, истории, мировой художественной культуре, биологии и т. п. Я решила, что хочу реализовать себя в творческой сфере. Недавно я поняла, что ошиблась. Я не могу устроиться на работу, но я самозанятая. Мне надо реализовать себя в двух-трёх сферах. Я обожала информатику. Я хочу попробовать себя в программировании. Нашла бесплатные курсы. Чтобы реализовать свой потенциал, надо выяснить, какой у вас склад ума. Вполне возможно, что у вас сформировалось неправильное представление о себе. Например, я думала, что гуманитарий. Так считали люди, которые меня воспитывали. Я гуманитарий, потому что у меня профессия соответствующая. Я совершенно забыла о том, что в одиннадцатом классе мне предложили поступить в престижный технический ВУЗ. Я могла стать программистом или инженером. Я и от этого отказалась. Люди, которые меня воспитывали, не верили в меня. Я мечтала стать архитектором. Мама-бабушка сказала мне: «Ошибёшься, дом по твоему проекту рухнет, и тебя посадят в тюрьму. Всю жизнь просидишь, в тюрьме помрёшь. Ты этого хочешь?». Папа-дедушка решил, что я стану экономистом. У меня не было выбора. Я возмутилась. Сказала, что стану юристом. Папа-дедушка был категорически против. Получилось его уговорить. Мой родной отец не хотел, чтобы я стала экономистом. Отец не помог мне поступить. У него был друг в хорошем ВУЗе. Друг сказал отцу, что меня можно к нему в ВУЗ пристроить. Отец считал, что я всего в жизни должна добиться сама. А чего я добилась? Я себя предала!

Теперь я хочу реализовать свой потенциал. Я поняла, что рисунок - особый язык, как и фотография. Я могу рассказать о какой-то проблеме, чувствах и переживаниях, своих выводах при помощи рисунка. Возможностей у меня очень много. Я поверила в свой потенциал, когда перестала предавать себя.

К сожалению, из-за самопредательства люди не верят в свой потенциал или просто о нём не задумываются. Зря! Гоняясь за иллюзией успеха люди упускают настоящий успех. Важно

раскрыть свой потенциал. Раньше я старалась удовлетворить потребности, которые я не удовлетворила в детстве. Пишу книгу и смеюсь. Я отличный драматург! Сначала опробовала на себе все законы драмы, а потом начала изучать теорию (училась на курсе "Сценарное мастерство"). Надеюсь, что напишу что-то стоящее (не доучилась на курсе из-за болезни папы-дедушки). Удовлетворила я свои потребности, которые не были удовлетворены в детстве? Нет! Стоило себя предавать?

Шестнадцатого мая 2026 года я случайно вспомнила одну фразу, которую я произнесла на первом курсе академии. На первом курсе мы изучали психологию. Только лекции, семинаров не было. Преподаватель давал нам домашние задания. Мы выполняли, а в начале лекции он проверял. Один раз преподаватель сказал, что каждый из нас должен охарактеризовать себя тремя словами. Мои однокурсники считали себя умными, красивыми, привлекательными. Однокурсники считали себя умными, способными, смелыми. Я сказала: «Единство и борьба противоположностей!». Я вспомнила, как преподаватель мне аплодировал. «Профессионально!» — ответил он. Позже выяснилось, что у меня есть склонность к психологии. С августа 2023 года я учусь на курсах по психологии, изучаю психологию инсайта. Я считаю, что личный опыт важнее теории. Лучше делиться личным опытом, своими выводами и мыслями, чем писать сложные термины.

Шестнадцатого мая 2026 года я поняла, что борьбы противоположностей больше нет. Победила только одна часть меня, её противоположность была подавлена. Мои противоположности не должны бороться или конкурировать, они должны объединиться! Сделать они это смогут, если я приму подавленную часть себя. Звучит как сценарий для мультика или комикса. Только объединив все свои противоположности воедино, я стану собой. Я стану целостной личностью. Мои чувства и мысли перестанут противоречить друг другу, я перестану совершать импульсивные поступки, я смогу заниматься тем, что мне действительно интересно. Я перестану себя предавать! Наступит гармония!

Пожалуйста, вспомните о своих подавленных частях и позвольте им быть! Дайте им шанс на жизнь! Объедините их с частью себя, которую выбрали.

Найти своё место в мире- определить цели, осознать свою роль в этом мире, взаимодействовать с людьми и выстраивать гармоничные отношения с ними. Эта потребность связана с ощущением своей ценности.

Потребность найти своё место в мире появляется в детстве. Сначала мир ребёнка — его семья. Он взаимодействует с родными, другими детьми. Он чувствует себя частью своей семьи или не чувствует. Существует потребность в принадлежности, она связана с потребностью найти место в своём мире. Ребёнку важно принадлежать к группе, которая называется семьёй. Важно быть ценной и важной частью этой группы-семьи, ощущать связь с членами семьи, получать от них признание. Если потребность в принадлежности в детстве не удовлетворена, то ребёнок не может найти своё место в мире. Он не понимает, что его место в мире — сын или дочь, школьник, друг или подруга.

Я чувствовала себя лишним человеком в этом мире, потому что я не нашла своё место в этом мире. Я не осознала свою роль в этом мире. Я считала, что работа по специальности — моё место в мире. Лишилась возможности работать по специальности и потеряла своё место в мире. Я в полной мере ощутила свою ненужность. Поняла, что навсегда останусь одинокой. Мне даже казалось, что я неподходящая для других людей. Отправляла резюме работодателям, но они не отвечали. Я лишилась своего места в профессиональном мире, но не во всём мире. Сейчас я чувствую себя частью этого мира, города, страны, общества, я чувствую связь с ними. Я не удовлетворила потребность в принадлежности, но я вернула себе себя. Можно сказать, что я удовлетворила потребность в принадлежности к себе.

Своё место в этом мире можно найти только, если перестать предавать себя! Найти себя можно только, если объединить все свои признанные (хорошие) и отвергнутые (плохие) части.

Спонтанность, игра, самовыражение - важная потребность. Спонтанность - возможность руководствоваться своими желаниями или потребностями, не учитывать правила. Например, познакомиться с мальчиком, который понравился или девочкой. В моём детстве спонтанности не было. Мне запрещали проявлять эмоции (запрет спонтанности), запрещали задавать неудобные вопросы, я не могла импровизировать. Я должна была жить по правилам, соблюдать распорядок дня. Любое несоблюдение правил каралось молчанием, игнорированием, запугиванием.

Моя потребность в игре полностью не удовлетворялась, потому что мама - бабушка выбрасывала мои декорации и переставляла игрушки. В игре не могло быть моих правил.

Самовыражение в детстве позволяет проявлять свою индивидуальность, эмоции. Полностью у меня эта потребность не удовлетворена, но я старалась. Я играла на пианино, не зная нот. Мне казалось, что я сочиняю прекрасную музыку. В пять лет может и не такое показаться. Я много рисовала, лепила, вязала и шила, училась вышивать, сочиняла стихи, пела, сочиняла истории, фотографировала. Я очень хотела заниматься бальными танцами, но меня записали в секцию мини-футбола. Мама-бабушка считала, что танцевать бесполезно. Играть в мини-футбол полезно? К счастью, я недолго мучилась. Играть на пианино я перестала. Моя школьная подруга ходила к учителю музыки, она училась играть на пианино. Мама-бабушка решила, что я тоже должна научиться играть на пианино. Мои мучения продлились два года! Я просто ненавидела занятия музыкой. Мне не нравилось считать длительность нот. Мне не нравилось играть на пианино по правилам. Парадокс в том, что тринадцать лет у меня возникло желание научиться играть на пианино по правилам. Проблем не возникало. Два года назад я купила курс "Основы музыкальной теории", чтобы писать музыкальные произведения. Я быстро и без проблем посчитала длительность нот. Сдала домашнее задание с первого раза. Стоит только захотеть! Да, покупка курса была спонтанной. Курс мне продали с очень хорошей скидкой. Я поняла, что есть самовыражение и есть правила. Если рисовать, играть музыкальные произведения по правилам, то о самовыражении не может быть и речи! Самовыражение - импровизация, действия вопреки правилам.

Неудовлетворение потребности в спонтанности, игре и самовыражении приводят к неприятным последствиям. Возникает тревога, желание постоянно всё контролировать (отсутствие спонтанности), жёсткое следование правилам, перфекционизм, низкая самооценка, неспособность гибко мыслить, неуверенность в себе и зависимость от мнения окружающих. Перестаёшь получать удовольствие от того, что делаешь, еды и напитков. Не пробуешь новое, потому что это противоречит правилам. Сложно общаться с людьми. Просто живёшь по правилам своих родителей. Жизнь скучная, тяжёлая, однообразная. На судьбу уповаешь, а все проблемы из-за неудовлетворённой потребности.

Неудовлетворённая потребность может проявляться не в очень хороших поступках. Например, в спонтанных ненужных тратах. Так или иначе хочется свободы, хочется отдохнуть от правил. Это хорошее желание, но надо быть осторожнее. Легко взять кредит, который не получится потом оплатить.

Отказ от спонтанности, игры, самовыражения — самопредательство. Они делают жизнь легче и интереснее. Иногда стоит выпускать своего внутреннего ребёнка на свободу. Самостоятельно удовлетворить свои потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Взрослые женщины покупают кукол, играют с ними, наряжают, потому что в детстве у них таких кукол не было. Некоторые женщины путешествуют со своими игрушками. Я каюсь, у меня портативная игровая приставка. В детстве мне запрещали играть в компьютерные игры, у меня не было игровой приставки. Я сейчас отрываюсь. Ещё у меня есть счёт «На шалости». Я откладываю деньги на спонтанные покупки. Чаще всего покупаю необычный кофе в парке. Я запрещала себе покупать кофе в парке, ругала себя. Поняла, что так делать нельзя. Себя надо баловать, а

то можно впасть в апатию или депрессию. Я оформила несколько дебетовых карт с кэшбэком рублями, поэтому есть что откладывать на шалости.

Во взрослой жизни потребность в игре может быть немного иной, чем в детстве. Флирт тоже можно назвать игрой. Может возникнуть потребность во флирте, и в этом нет ничего плохого. Потребность в самовыражении может возникнуть в любом возрасте! В этом нет ничего плохого. В любом возрасте можно рисовать, писать музыку, танцевать, записаться на курсы актёрского мастерства. Все ограничения только в голове! Достаточно от них отказаться! Нет ограничений — нет самопредательства.

Что значи

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.