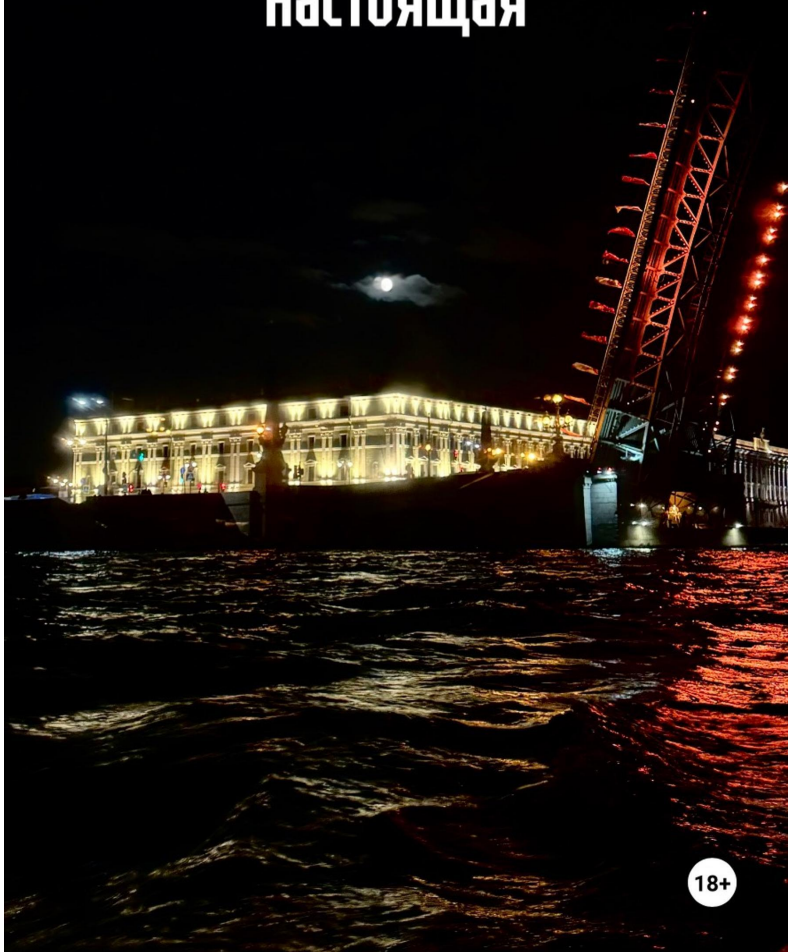


Перфилова Алёна

# Настоящая



18+

# Перфилова Алёна

## Настоящая

*<https://litres.ru/73995436>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Она думала, что любовь это боль. Что ждать и терпеть нормально. Что если стараться сильнее: однажды заметят. Пока не поняла: это не любовь. Это зависимость.

«Настоящая» — карта выхода. Честная исповедь женщины, которая перестала доказывать свою ценность и наконец вернулась к себе. Без прикрас. Без розовых очков.

Для тех, кто терял себя в другом и хочет обрести себя заново»

# Содержание

Часть 1. Иллюзия	5
Глава 1. Один взгляд	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Перфилова Алёна

## Настоящая

Стеснение есть — значит, душа не чёрствая. Добрая и нежная.

— Мама

От автора. Прежде чем ты откроешь эту книгу

Эта книга — не роман.

Это карта.

Карта мест, где я потеряла себя.

И тропинки, по которым я возвращалась.

Здесь почти нет выдуманных героев.

Есть я. И Тот человек.

И три с половиной года, которые научили меня одному: любовь не должна быть зависимостью.

Если ты сейчас там — ждёшь, надеешься, не можешь выдохнуть,

знай: ты не одна. И выход есть.

Я им прошла.

Теперь показываю дорогу.

# Часть 1. Иллюзия

Где я приняла зависимость за любовь

# Глава 1. Один взгляд

Сейчас, перечитывая это спустя годы, я вижу ту девушку, которая сидела в переговорной и смотрела, как входит Тот человек. Та, прежняя я, ещё не знала, что эта минута разделит жизнь надвое. А я знаю. И всё равно каждый раз замираю, когда дохожу до этой страницы.

Есть встречи, которые не предвещают ничего особенного. Они входят в твою жизнь буднично, почти незаметно, и только потом, оглядываясь назад, ты понимаешь: именно в ту секунду реальность раскололась на «до» и «после».

Это был обычный день. Сентябрь за окном. Кофе из автомата. Планы, отчёты, улыбки коллегам. Совещание — как всегда, с ноутбуками и блокнотами.

А потом в дверь вошла ти

# 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.