

**КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, В
КОТОРЫХ ТЕБЯ ЦЕНЯТ**
Пошаговое руководство



Ангелина Форенс

АМЛ

18+

Ангелина Форенс

**КАК ПОСТРОИТЬ
ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ
ТЕБЯ ЦЕНЯТ. Пошаговое
руководство. Ангелина Форенс**

«Автор»

2026

Форенс А.

КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ ТЕБЯ ЦЕНЯТ.

Пошаговое руководство. Ангелина Форенс / А. Форенс —
«Автор», 2026

Сначала найду мужчину, который меня оценит, и тогда я поверю в свою ценность» — самая глубокая ловушка, в которую попадают 90% женщин. Но всё работает ровно наоборот. Это пошаговое руководство от психолога с двадцатилетним стажем — не про манипуляции и не про «10 фраз, чтобы он упал к ногам». Это честный, иногда трудный, но единственно верный путь к себе настоящей. Внутри: как вытащить «занозы» из детства, распознать 3 токсичные роли («Девочка-спасатель», «Хорошая девочка», «Женщина-достижение»), построить здоровые границы, говорить «нет» без чувства вины, проверить мужчину на красные флаги еще до серьезных отношений и главное — стать неуязвимой для обесценивания. Вы узнаете формулу: самооценку экологичное выражение потребностей уважение партнера отношения, в которых вас ценят. А также 10 ежедневных привычек женщины, которую невозможно не уважать.

© Форенс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ангелина Форенс

КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ ТЕБЯ ЦЕНЯТ. Пошаговое руководство. Ангелина Форенс

Глава

КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, В КОТОРЫХ ТЕБЯ ЦЕНЯТ

Пошаговое руководство

Посвящается каждой женщине, которая когда-либо чувствовала себя недостаточно хорошей, хотя всегда была достаточно хороша

Введение: Почему вы держите в руках эту книгу

Представьте себе утро, когда вы просыпаетесь не от будильника, а от легкого поцелуя в плечо. Рядом с вами спит человек, который вчера, засыпая, прошептал: «Спасибо, что ты есть». Вы потягиваетесь, улыбаетесь своим мыслям и понимаете: вас любят. Не за что-то. Не вопреки чему-то. А просто так, целиком и полностью — с вашей утренней капризностью, с вашей привычкой грызть ногти, когда вы волнуетесь, с вашим неумением вовремя платить за интернет.

А теперь честно ответьте себе: вы когда-нибудь чувствовали себя *так*?

Если да — прекрасно. Эта книга поможет вам закрепить это состояние и никогда его не терять.

Если нет — не отчаивайтесь. Вы не одиноки. Ко мне на прием приходят десятки женщин, которые умеют всё: вести переговоры с инвесторами, управлять командами, воспитывать детей, забивать гвозди и печь безглютеновые пироги. Но они совершенно не умеют одного: **чувствовать свою ценность в отношениях.**

Они живут в постоянной тревоге: «А вдруг он уйдет? А вдруг я недостаточно хороша? А вдруг он найдет кого-то моложе, стройнее, веселее, сексуальнее?» Они сжимаются, как пружина, готовясь к удару, и этот страх окрашивает каждый их шаг, каждое слово, каждый вздох.

Я написала эту книгу, чтобы вы перестали бояться.

Я написала эту книгу, чтобы вы научились **ценить себя настолько, чтобы окружающие не могли делать иначе.**

И давайте договоримся с самого начала: здесь не будет волшебных таблеток. Не будет «десяти фраз, от которых он упадет к твоим ногам». Не будет манипуляций и игр. Все, что я предлагаю, — это **честный, иногда трудный, но единственно верный путь к себе настоящей.**

Хотите быть ценностью? Тогда перестаньте быть скидкой.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: АУДИТ САМОЦЕННОСТИ

Или «Почему вы позволяете собой пользоваться»

Глава 1. Инвентаризация старых ран: откуда берутся сомнения в себе

Закройте глаза на минуту. Вспомните, когда впервые в вашей жизни прозвучала фраза «ты недостаточно хороша»? Возможно, ее сказала мама, вернувшись с родительского собрания: «Учителя говорят, ты могла бы лучше стараться». Или отец, критикуя ваши рисунки: «Что за каляки-маляки? Нормальные дети уже портреты рисуют». Или первая любовь в пятнадцать лет, променявшая вас на ту, у которой юбка короче.

Эти моменты, словно крошечные занозы, впиваются в нашу душу и остаются там на десятилетия. Мы их не замечаем — привыкаем, притираемся. Но в самый неподходящий момент (когда партнер задерживается на работе, когда он не отвечает на сообщение, когда он смотрит на другую женщину) эти занозы начинают гноиться и причинять острую боль.

Упражнение 1. Лист ран.

Возьмите лист бумаги (или откройте документ на ноутбуке) и выпишите три колонки:

Когда это случилось?

Кто сказал/сделал?

Какую фразу я запомнила?

7 лет

Мама

«Не позорь меня при гостях»

14 лет

Одноклассник

«С такой внешностью никто не будет встречаться»

22 года

Бывший парень

«Ты слишком много хочешь»

Не спешите. Вспомните всё. Каждую, даже самую мелкую, на первый взгляд, обиду. Позвольте себе злиться. Позвольте себе плакать. Это — первый и самый важный шаг к исцелению.

Ваша задача — не застрять в прошлом, а вытащить оттуда все занозы. Потому что, пока они внутри, вы будете реагировать не на реального мужчину, сидящего напротив, а на призраков из вашего детства.

Глава 2. Три токсичные роли, которые мы бессознательно выбираем

За двадцать лет практики я заметила, что женщины, жалующиеся на то, что их недооценивают, почти всегда играют одну из трех ролей. Проверьте, узнаете ли вы себя.

Роль первая: «Девочка-спасатель»

Она уверена, что ее главная миссия — спасать. Спасать мужчин от депрессии, от бывших жен, от алкоголя, от плохой работы, от самого себя. Она говорит: «Он просто не понял еще, какой может быть любовь». Она терпит хамство, вранье и холодность, потому что «внутри он ранимый». Она вкладывает в него силы, время, деньги, здоровье, а когда он уходит (или продолжает обесценивать), искренне недоумевает: «Я столько для него сделала!»

Правда, от которой трудно проснуться: Вы не спасатель. Вы — заложница своего желания чувствовать себя нужной. Мужчины, которых нужно спасать, не ищут жену. Они ищут бесплатную сиделку с опцией секса.

Роль вторая: «Хорошая девочка»

Она знает всё об угодничестве. Она никогда не спорит, никогда не высказывает недовольство, никогда не просит слишком много. Она всегда удобна. Она вовремя улыбается его шуткам, вовремя замолкает, вовремя делает вид, что не заметила его флирта с официанткой. Она считает, что если будет «достаточно хорошей», он обязательно это оценит и начнет ценить.

Правда, от которой трудно проснуться: Люди не начинают ценить удобную мебель. Ее используют, но не уважают. «Хорошая девочка» вызывает желание **пользоваться**, а не желание **заботиться**.

Роль третья: «Женщина-достижение»

Эта — внешне самая успешная. У нее отличная карьера, она много зарабатывает, она в отличной форме, она умеет готовить сложные блюда и поддерживать светскую беседу. Но внутри нее сидит маленькая девочка, которая все еще ждет, что ее похвалят. Она вступает в отношения, как на собеседование: показывает свои достижения, сертификаты, дипломы, надеясь, что партнер оценит ее «послужной список».

Правда, от которой трудно проснуться: Вас не могут полюбить за ваши достижения. Их могут уважать. Ими могут восхищаться. Их могут использовать. Но любить за них — нельзя. Любовь — это про то, **кто вы есть**, а не **что вы сделали**.

Какая роль ваша? А может быть, вы их комбинируете? Признайтесь себе честно. Без стыда. Без самобичевания. Просто констатируйте факт.

В этой книге не будет магии. Будет работа. Иногда грязная. Иногда болезненная. Но результат — уверенность в себе и здоровые, теплые, честные отношения — стоит каждой пролитой слезы.

Глава 3. Психологические тесты: как измерить то, что нельзя измерить

Прежде чем мы начнем строить дом, нужно исследовать почву. Ниже — три простых, но очень точных теста. Не обманывайте себя. Отвечайте так, как есть на самом деле, а не так, как «правильно» или как «хотелось бы».

Тест 1. На способность говорить «нет»

Представьте, что ваш партнер просит вас об одолжении, которое вам неудобно выполнять. Например, в субботу утром, когда вы планировали выспаться, он просит отвезти его в аэропорт. Ваша обычная реакция:

1. Соглашаюсь, хотя внутри все кипит.
2. Соглашаюсь, но потом полдня хожу злая.
3. Отказываюсь, но чувствую себя виноватой и придумываю оправдания («Прости, я не могу, у меня... голова болит»).
4. Спокойно говорю «нет, сегодня не могу», не чувствуя ни вины, ни злости.

Если вы выбрали 1, 2 или 3 — ваша граница «нет» размыта как акварель. Вы не умеете отказывать, не разрушая отношения с собой.

Тест 2. На уровень тревожности в паре

Как часто вы ловите себя на мысли: «А вдруг он разлюбил?», «А вдруг у него кто-то есть?», «Почему он так долго не отвечает на сообщение?»:

1. Постоянно, каждый день, несколько раз.
2. Часто, особенно когда он ведет себя отстраненно.
3. Редко, но бывает.
4. Почти никогда. Я ему доверяю.

Если выбрали 1 или 2 — у вас высокая тревожность привязанности. Вы постоянно нуждаетесь в подтверждении его любви, и это истощает вас обоих.

Тест 3. На уважение к своим потребностям

Вспомните последнюю серьезную ссору. Вы отстаивали свою позицию (свои желания, свои границы, свое мнение) или:

1. Быстро согласились, чтобы не ссориться.
2. Попытались отстоять, но сдались под его напором.
3. Замолчали, но внутри затаили обиду.
4. Честно высказали свою точку зрения, и вы нашли компромисс.

Если не выбрали 4 — вы не уважаете свои собственные потребности. Откуда же он научится их уважать?

Расшифровка: Если хотя бы на два вопроса из трех вы ответили «тревожно», значит, эта книга — ваш персональный учебник. Добро пожаловать в первый класс школы самооценности.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ФУНДАМЕНТ ОТНОШЕНИЙ

Или «Как стать неуязвимой для обесценивания»

Глава 4. Самоценность как главный строительный материал

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.