



Дарья Петровичева

Василиса. Путь к себе

18+

Дарья Петровичева

Василиса. Путь к себе

«Автор»

2026

Петровичева Д.

Василиса. Путь к себе / Д. Петровичева — «Автор», 2026

Эта книга — о пути к ощущению своей самооценности. О женственности, женской силе. Василиса здесь — как собирательный образ женской мудрости, красоты, умения слышать голос своей интуиции. Путь к себе — это про возвращение к себе и своим ценностям. Эта книга — сборник постов, которые выходят в моем блоге. Здесь они — с разной степенью успешности — объединяются по разным темам. Можно читать их в любом порядке. Читать и вдохновляться. Понимать, чувствовать, насколько мы — женщины — сильны, наполнены, цельны, прекрасны.

© Петровичева Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1. Женщина: сила, интуиция, притягательность	7
Глава 1. Сильные женщины	7
Как женщины оказываются в этой ловушке?	7
Как выстраиваются отношения?	8
“Держись за мужчину”	9
Можно вернуться к себе	10
Глава 2. Самоценность и самооценка	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дарья Петровичева

Василиса. Путь к себе

Введение

Эта книга написана для женщин. Очень хочется, чтобы она дала каждой читательнице ощущение теплого женского круга и поддержки. А еще хочется, чтобы вы почувствовали себя уверенными, женственными, притягательными. Почувствовали, как это – слышать голос своей интуиции. Как это – чувствовать себя настоящей, цельной, сильной.

В этой книге мы будем много говорить об образах. В том числе, об образах Василисы Прекрасной и Василисы Премудрой. О том, что они для нас обозначают, когда и как оказались значимыми для нас. Почему однажды вдруг забылись. И что может измениться в нашей жизни, если разбудить внутри себя частичку Василис.

Часть 1. Женщина: сила, интуиция, притягательность

Глава 1. Сильные женщины

Как женщины оказываются в этой ловушке?

Как женщины оказываются в этой ловушке? Недавно ехала в автобусе. За мной сидели молодая девушка и мужчина — лет под тридцать. Судя по всему, коллеги. Ехали мы долго, они болтали всю дорогу. А я невольно слушала.

Итак. Мужчина какое-то время назад начал жить с женщиной. Не видя перспективы в отношениях, но так ему показалось удобнее. Совместное проживание разочаровало его быстро. Оказывается, дома нужно продолжать убираться. Да и еще ряд обязанностей делать — а он не хочет. В ходе разговора он поделился, что недавно «от нервов» у него заболели зубы. И он поразился... чему бы вы думали? Что у него детей нет — ведь так дорого лечить кариес! Есть предположение, что с такими взглядами на жизнь дети у него если и появятся, то случайно.

Он очень хочет съехать. Но не может. Съемная квартира — дешевая. Ведь он платит пополам с женщиной. Искать новую — платить риэлтору. И в дальнейшем оплачивать полную стоимость аренды.

Надо ли говорить, что внешне он — неряшливый, неопрятный. Не буду оценивать внешность с точки зрения харизматичный или нет, остановлюсь только на этой неряшливости как проявлении характера.

Подведем итог: мужчина живет рядом с женщиной ради дешевого жилья и услуг домработницы. Скорее всего, бесплатного интима. Детей не хочет. Брак не планирует.

И в этот момент я посочувствовала женщине, которая живет с ним. Скорее всего, она верит, что у них все серьезно (или вообще считает себя замужней). Стремится обустроить гнездышко, создать уют. С большой долей вероятности она планирует детей.

И в реальности она теряет годы. Годы, которые живет в иллюзиях. И когда из этих отношений она выйдет (а они закончатся, как только мужчина найдет другую женщину, еще не успевшую надоесть), она останется одна. Старше. Без финансовой подушки безопасности — ведь в общий бюджет она вкладывается на равных. И не факт, что зарплаты их равны. Боюсь, что есть риск остаться и матерью-одиночкой — при таких-то исходных данных.

И как бы мне хотелось, чтобы эта женщина почувствовала свою самооценку. И нашла в себе силы, ресурс посмотреть на эти «отношения» со стороны. Нашла силы выйти из них. И уже из чувства безопасности, уверенности встретить совсем другого человека. И выстроить совсем другие отношения. Основанные на уважении, доверии. Общих ценностях. С счастливыми перспективами.

Как выстраиваются отношения?

Отношения зачастую выстраиваются как кусочки пазла. Какая-то боль, травма одного партнера притягивает соответствующий тип поведения другого партнера.

Например, если маленькая девочка не почувствовала любовь отца в детстве, не почувствовала, как это — быть самой лучшей принцессой, чьи желания всегда исполняются, на подсознательном уровне она решает, что любовь со стороны мужчины — это его холодность. И во взрослой жизни ей встречаются именно такие мужчины — не ценящие ее, без возможности построить теплые отношения.

Мы не можем перенестись в детство и пережить его. Да и наши родители не виноваты — они дали нам то, что могли дать в тот момент. Они дали нам главное — жизнь. И возможность выбирать, как ее прожить. Возможность жить счастливо.

Мы можем здесь и сейчас дать себе ощущение безопасности и поддержки. Ощутить свою самооценку. Повысить уверенность в себе. И уже из этого ощущения уверенности и безопасности выстраивать свою жизнь. И свои отношения.

“Держись за мужчину”

«Держись за мужчину, пока он у тебя есть. Стоит закрыть глаза — скорее всего, нового ты не найдешь. И всю жизнь проживешь одна». Эту фразу моя клиентка услышала от своей несостоявшейся свекрови, когда расставалась со своим мужчиной — после измен и выкачивания денег. Клиентке, к слову, было всего 28 лет.

Я в целом за сохранение семьи и за сохранение отношений. За то, чтобы сделать все, чтобы найти контакт — если уже есть семья и есть отношения. Но иногда — в случае физического насилия — развод и расставание просто могут спасти жизнь. А иногда развод — выход из токсичных отношений. Действительно токсичных, когда разрушается личность другого женщины. И, к сожалению, бывают расставания, когда ценности людей со временем разошлись. Больше нет точек соприкосновения. И, возможно, в этом случае действительно лучше отпустить друг друга и дать шанс на выстраивание новых, счастливых отношений. Решает каждая.

Знаю, что исследование себя и своей жизни, возвращение к себе и своим ценностям, уверенность в себе помогают увидеть точки опоры в своей жизни. Понять, насколько женщина ценна сама по себе. Понять, как можно жить одной — и это не одиночество, а свобода. Помогают понять, как знание своих сильных сторон помогает больше зарабатывать — и спокойно обеспечивать себя и детей.

Женщине не нужен рядом кто-то, чтобы быть счастливой. Парадокс в том, что, как только женщина ловит это состояние удовольствия от своей жизни, понимает, насколько уже ее жизнь полна и интересна — зачастую рядом тут же появляется мужчина. И выстраиваются счастливые отношения — не из боли и потребности закрыть одиночество, а из счастья знать себя и быть собой.

Та клиентка рассталась с мужчиной. Она просто не могла жить по-старому. И после долгой, многомесячной работы с собой, научилась получать удовольствие от своей жизни. Поменяла работу — на более легкую и с большей зарплатой. У нее появились прекрасные подруги. Ее жизнь наполнилась путешествиями, интересными событиями. Не одновременно — а постепенно за время этого пути к себе. И потом, буквально одним днем, она встретила того самого мужчину. И очень быстро они поженились — два взрослых человека отлично знали, чего они хотят от жизни, от отношений. И быстро поняли, что нашли друг друга.

Можно вернуться к себе

Сильные женщины не бросают начатое на полпути. Поплачут в ванной. Нацепят улыбку — хотя, скорее, стиснут зубы — и снова идут вперед.

Так ли нужно? В этом ли сила? Тем более женская сила — мягкая, гибкая, любящая, созидательная?

Сильные женщины часто оказываются в несчастливых отношениях. Счастливые отношения — это не вопрос силы характера или нашего желания. Зачастую это вопрос того, какие установки и убеждения об отношениях у нас существуют. Как складывались представления об отношениях. Какой наш и родительский опыт заложен в эти наши представления.

И хорошая новость в том, что здесь и сейчас можно сделать другой выбор. Можно — с помощью психолога — повысить свою самооценку. Почувствовать, как много у вас уже есть. Повысить уровень своей уверенности. И уже из этой точки ощущения безопасности и уверенности выстраивать счастливые отношения.

Можно вернуться к себе и прекратить убеждать себя, что все хорошо. Можно перестать плакать в ванной. Уже можно жить по-другому.

Глава 2. Самоценность и самооценка

А что же это такое — самоценность? Зачем она нужна?

Очень часто путают два определения — самооценка и самоценность. Разница между ними — огромная.

Самооценка — это ваша оценка себя на основе внешних факторов: вашего социального статуса, достижений, мнения окружающих. Уровень самооценки может колебаться в зависимости от внешних изменений. Получили повышение — самооценка выше. Повысили коллегу — самооценка упала. Позвонил понравившийся мужчина — самооценка идет вверх. Мужчина пропал после свидания — вниз.

Самоценность же — это внутреннее, глубинное ощущение своей ценности. Вне зависимости от внешних обстоятельств. Пропал мужчина после свидания — это никак не понижает чувство собственной ценности. Женщина с высокой самоценностью совершенно спокойно воспринимает этот факт и понимает, что причин у этого — множество. Повысили коллегу — женщина с высокой самоценностью видит свои сильные стороны, понимает, куда ей расти. И от факта повышения коллеги ее мир не рухнет.

Да, во многом самоценность формируется через отношения с родителями и значимыми взрослыми в детстве. И все-таки на самоценность мы можем влиять и во взрослом состоянии.

Высокий уровень самоценности — это про стабильность, уверенность в себе. Это про отсутствие эмоциональных качелей и попыток найти точки опоры во внешнем — что почти всегда заканчивается неудачей, ведь на внешние факторы мы влиять не можем.

Самоценность — это про женскую силу. Умение прислушиваться к себе. Знание себя.

Самоценность влияет на сексуальность

«После этого упражнения я поняла, насколько я притягательна и привлекательна». Эти слова мне когда-то сказала одна моя клиентка. Столько силы было в этом. Из глубинной веры себя, знания, насколько ты привлекательна, совсем по-другому выстраивается ... почти все.

Естественно, это знание влияет на отношения с мужчиной — неважно, новым партнером или давно любимым мужем. Открываются новые грани сексуальности. Женская уверенность притягивает. И способна изменить отношения. Добавить новую искорку страсти. Вот в этой уверенности — пресловутое женское вдохновение для мужчины. И ничего особенного делать не нужно. Просто знать о своей женственности. И поведение поменяется автоматически.

Доказано исследованиями: привлекательный человек достигает большего во всех сферах своей жизни. В том числе, он более успешен. При этом речь идет, на мой взгляд, не о стандартах красоты. А именно об ощущении своей притягательности.

Помните героиню фильма, которая, будучи толстушкой, однажды стукнулась головой и начала видеть себя крайне красивой? Как изменилось все ее поведение от одной этой уверенности? Как раскрылась ее харизматичность? И изменилась вся ее жизнь?

Хорошая новость в том, что с ощущением своей самоценности можно работать. Можно его увеличить. В том числе — через мягкую и глубокую арт-терапевтическую работу, «просто рисуя». И после этого понаблюдать — с интересом и уверенностью — как начнет меняться жизнь.

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.