

История о любви, силе
и самом важном выборе —
выборе себя.

Она выбрала себя

Иногда, чтобы изменить жизнь,
нужно просто выбрать себя.

Автор

Татьяна Леманн

18+

Татьяна Леманн

Она выбрала себя

«Автор»

2026

Леманн Т. А.

Она выбрала себя / Т. А. Леманн — «Автор», 2026

Эта книга — для женщины, которая однажды поняла, что слишком долго жила ради других, откладывая свои мечты, желания и счастье на потом. Если ты устала ждать идеального момента, сомневаешься в себе, боишься перемен или мечтаешь о жизни, в которой есть любимое дело, финансовая свобода и внутреннее спокойствие, эта книга станет твоим проводником. На её страницах ты шаг за шагом пройдёшь путь от неуверенности и страха к внутренней опоре, первым действиям, новым привычкам и смелости выбирать себя. Практические упражнения, вопросы для размышления и 30-дневный путь изменений помогут не просто прочитать книгу, а начать создавать новую жизнь. Возможно, именно сегодня наступил тот день, когда ты перестанешь ждать разрешения и впервые по-настоящему выберешь себя.

© Леманн Т. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Татьяна Леманн

Она выбрала себя

Глава

АВТОРСКИЕ ПРАВА

© Татьяна Леманн, 2026

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, передана или использована в любой форме без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат в рамках обзоров, рецензий и образовательных материалов с обязательным указанием источника.

Эта книга является результатом авторской работы, основанной на личных наблюдениях, исследованиях, практических упражнениях и методиках личностного развития.

Все истории, примеры и образы, представленные в книге, созданы в образовательных и вдохновляющих целях.

ОБ АВТОРЕ

Татьяна Леманн

Автор книги

«Она выбрала себя»

Татьяна Леманн — автор, создатель образовательных материалов и проектов, посвящённых личностному развитию, раскрытию женского потенциала, финансовому мышлению и созданию собственной жизни через осознанный выбор и действие.

В своих книгах Татьяна объединяет темы внутренней трансформации, уверенности, предпринимательства и поиска своего пути.

Главная идея автора:

Каждая женщина способна изменить свою жизнь, если однажды решится услышать себя и сделать первый шаг.

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Автор

Татьяна Леманн

Концепция книги, идея, структура, авторский текст, практические задания и философия проекта.

Литературный редактор

Анна Сергеевна Воронцова

Редактура текста, работа над стилем, логикой повествования и сохранением эмоциональной глубины книги.

Научный консультант по психологии развития

Елена Викторовна Морозова

Консультационная поддержка по вопросам мотивации, поведения, формирования привычек и личностных изменений.

Бизнес-консультант

Марина Андреевна Белова

Консультационная поддержка по вопросам предпринимательского мышления, первых шагов в бизнесе и финансового развития.

Корректор

Ольга Николаевна Соколова

Проверка текста на орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки.

Дизайн и оформление книги

Creative Book Studio

Концепция визуального оформления, подготовка макета и дизайн элементов книги.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга появилась благодаря вере в то, что внутри каждой женщины есть сила для перемен.

Благодарность всем женщинам, которые однажды остановились и задали себе вопрос:

О «А чего хочу именно я?»

v Тем, кто устал быть сильным для всех.

v Тем, кто боится начать.

v Тем, кто мечтает о новой жизни.

v Эта книга создана для вас.

Посвящение

Эта книга посвящается каждой женщине, которая когда-нибудь смотрела в зеркало и думала: **«Неужели это всё, на что я способна?»**

Ответ: **Нет.**

Внутри тебя всегда была женщина, которая могла больше.

Эта книга — путь к встрече с ней.

С любовью, Татьяна Леманн

2026 год

Вступление

Письмо женщине, которая держит эту книгу в руках

«Эта книга — не для быстрого чтения. Не пытайся прочитать её за один вечер. После каждой главы остановись. Возьми ручку. Запиши мысли. Выполни один маленький шаг. Эта книга закончится не тогда, когда ты перевернёшь последнюю страницу. Она закончится в тот день, когда ты поймёшь, что уже живёшь иначе.»

С любовью к Вам Татьяна Леманн

Как читать эту книгу

Прежде чем ты перевернёшь страницу и начнёшь первую главу, я хочу попросить тебя об одной вещи. Не спеши. Эта книга не создана для того, чтобы прочитать ее за один вечер. Её не нужно «проглатывать», как очередной роман. Эту книгу лучше проживать. Страница за страницей. Глава за главой. Шаг за шагом. Потому что настоящие перемены не происходят за одну ночь. Они рождаются в маленьких решениях, которые мы принимаем каждый день. Именно поэтому каждая глава построена одинаково. Чтобы ты не просто читала.

А постепенно возвращалась к себе.

Женщина внутри тебя

Каждая глава начинается с истории. Иногда это будет история одной женщины. Иногда — история, в которой ты неожиданно узнаешь себя. Мы будем говорить о страхах, надеждах, усталости, радости, разочаровании, любви к себе и о том, что так часто остаётся за закрытой дверью нашего сердца. Здесь не нужно быть сильной. Не нужно казаться правильной. Не нужно искать красивые слова. Просто позволь себе почувствовать. Возможно, впервые за долгое время.

Понять, а не винить себя

После истории мы ненадолго остановимся. Не для того, чтобы читать сложные научные объяснения. А чтобы понять одну простую вещь. С тобой всё в порядке. Ты не ленивая. Не слабая. Не «недостаточно хорошая».

Многие чувства, о которых мы будем говорить, — это естественная реакция человека на усталость, стресс, привычки и жизненные обстоятельства. Когда мы понимаем, что с нами происходит, страх становится меньше. А на его месте появляется спокойствие.

И вместе с ним — возможность изменить свою жизнь.

Шаг к себе

После каждой главы тебя будет ждать небольшая практика. Она не потребует много времени. Не заставит резко менять свою жизнь. Не будет проверять твою силу воли. Это всего лишь один маленький шаг. Но именно из таких шагов складывается путь длиной в тысячи километров. Сегодня — одна минута тишины. Завтра — один честный разговор. Послезавтра — одно решение, которое ты давно откладывала. Так постепенно меняется жизнь. Не через рывок.

А через постоянное движение.

Возвращение к себе

И наконец... Самая важная часть каждой главы. Возможно, именно ради неё и была написана эта книга. После прочитанного ты остановишься. Закроешь книгу. Возьмёшь ручку. И останешься наедине с собой. Здесь не будет правильных ответов. Не будет оценок. Не будет сравнения с другими. Будешь только ты.

И четыре маленьких шага.

Остановка

Несколько минут тишины. Чтобы услышать себя.

Дневник

Страницы, на которых можно честно написать всё, что живет внутри.

Ø Без страха.

Ø Без осуждения.

Ø Без желания понравиться.

Маленький шаг

Одно простое действие. Такое маленькое, что его невозможно отложить.

Именно такие действия меняют жизнь.

Письмо от автора

В конце каждой главы я буду оставлять тебе небольшое письмо. Не как наставник. Не как психолог. Не как человек, который знает ответы на все вопросы. А как женщина, которая тоже ошибалась. Тоже боялась. Тоже начинала сначала.

И однажды поняла, что самое трудное путешествие — это путь к самой себе.

И последнее...

Я не знаю, на какой странице этой книги что-то изменится внутри тебя. Может быть, сегодня. Может быть, через неделю. А может быть, только после того, как ты закроешь последнюю страницу. Но я очень надеюсь, что однажды ты поймашь себя на мысли: «Я снова чувствую себя живой». Если это произойдёт, значит, мы прошли этот путь вместе.

И это будет самым большим смыслом каждой страницы, которую ты сейчас держишь в руках.

Последний круг

Есть утро, которое ничем не отличается от сотен предыдущих. Тот же будильник. Тот же полумрак за окном. Та же чашка кофе, которую некогда допить до конца. Та же дорога. Те же люди. Те же мысли. И вдруг однажды приходит странное чувство, которое невозможно объяснить словами. Ты понимаешь, что давно не живешь. Ты просто очень хорошо научилась справляться. Справляться с усталостью. Справляться с нехваткой денег. Справляться с чужими ожиданиями. Справляться с проблемами, которые появляются быстрее, чем исчезают. Справляться настолько хорошо, что окружающие начинают считать тебя сильной. Они говорят:

Ты всегда находишь выход.

Ты со всем справляешься.

Ты такая молодец.

И никто не замечает, что сильные люди тоже иногда мечтают перестать быть сильными. Не потому, что они сдались. А потому, что очень устали нести на себе жизнь, которая постепенно перестала принадлежать им. В какой-то момент ты перестаёшь замечать собственные желания. Ты знаешь, что нужно детям. Знаешь, что нужно родителям. Знаешь, что хочет начальник. Знаешь, чего ждут друзья. Но если однажды кто-нибудь неожиданно спросит: — А чего хочешь ты? Ответ может оказаться пугающе долгим.

Не потому, что желаний нет.

А потому, что ты так давно не задавала себе этот вопрос, что разучилась слышать собственный голос. Самое страшное происходит не тогда, когда заканчиваются деньги. И даже не тогда, когда рушатся планы.

Самое страшное — когда однажды утром ты понимаешь, что каждый новый день похож на предыдущий настолько, что уже не можешь вспомнить, когда в последний раз чувствовала настоящее вдохновение. Именно тогда начинается жизнь на автопилоте. Ты просыпаешься. Работаешь. Решаешь чужие проблемы. Улыбаешься, когда совсем не хочется. Откладываешь свои мечты «до лучших времен». Ложишься спать с надеждой, что завтра обязательно станет легче. А завтра оказывается точной копией вчера. Так проходит неделя. Потом месяц. Потом год. Иногда — десять лет.

И однажды становится страшно от простой мысли:

«Неужели именно так пройдет вся моя жизнь?»

Я уже не помнила, когда в последний раз просыпалась без чувства, что нужно куда-то спешить. Будто внутри меня жил невидимый диспетчер, который каждое утро раздавал команды. «Вставай.» «Не забудь.» «Ты должна.» «Поторопись.» «Опоздаешь.» «Сделай сначала это.» «Потом это.»

«И ещё вот это.»

Каждый день был расписан по минутам.

Но самое странное заключалось в том, что чем больше дел я успевала выполнить, тем сильнее мне казалось, что я ничего не успевает.

Я привыкла жить с ощущением постоянной вины.

Если задерживалась на работе — чувствовала себя плохой матерью.

Если проводила время с детьми — переживала, что мало зарабатываю.

Если уделяла время себе — казалось, что делаю что-то неправильное.

Если отказывала кому-то в помощи — долго мысленно оправдывалась.

Я словно постоянно сдавала экзамен, который никто никогда не собирался принимать.

Иногда мне казалось, что вся жизнь превратилась в бесконечный список дел.

Купить продукты.

Оплатить счета.

Позвонить.

Ответить.

Приготовить.

Убрать.

Помочь.

Напомнить.

Записать.

Не забыть.

И где-то между этими бесконечными пунктами потерялась я сама. Когда-то мне казалось, что счастье начинается после достижения очередной цели. Вот закончу учебу... Вот найду хорошую работу... Вот куплю квартиру... Вот дети немного подрастут... Вот станет спокойнее...

Но каждый раз после одного достигнутого рубежа появлялся следующий. Будто кто-то постоянно переставлял финишную ленту немного дальше. И однажды я поймала себя на мысли, которая испугала меня больше всего. Я перестала мечтать. Не потому, что перестала верить. А потому, что привыкла откладывать свои мечты на потом.

«Когда появится время.»

«Когда станет больше денег.»

«Когда закончится этот сложный период.»

«Когда дети вырастут.»

«Когда...»

Это «когда» незаметно превратилось в годы. И однажды я вдруг поняла, что жизнь не ставится на паузу. Она идёт прямо сейчас. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту. И однажды наступает утро, когда зеркало отражает не возраст. Оно отражает количество несбывшихся обещаний, которые человек дал самому себе. Есть одна ложь, в которую мы начинаем верить слишком рано. Нам кажется, что однажды жизнь наконец станет легче. Вот закончится этот сложный месяц. Вот выплатится кредит. Вот дети подрастут. Вот появится новая работа. Вот получится накопить немного денег. Вот...

Мы живём ожиданием того самого дня, когда можно будет выдохнуть. Но этот день почему-то не наступает. Потому что жизнь не любит слово «потом». Она всегда происходит только сейчас. Я не знаю, в какой момент ты откроешь эту книгу. Может быть, сидя в автобусе по дороге на работу. Может быть, поздно вечером, когда наконец уснут дети. Может быть, после тяжёлого разговора, который оставил внутри больше вопросов, чем ответов. А может быть, просто потому, что однажды ты устала искать ответы везде, кроме самой себя. Но я точно знаю одно. Если эта книга оказалась у тебя в руках, значит, внутри тебя ещё жива женщина, которая не перестала надеяться. Даже если сейчас кажется иначе. Даже если ты давно перестала говорить вслух о своих мечтах. Даже если окружающие уверены, что тебя всё устраивает. Даже если ты сама почти поверила в это. Надежда не исчезает сразу. Она становится тише. Прячется за усталостью. За бесконечными делами. За словами «некогда», «не сейчас», «потом». Но она продолжает жить. Иногда достаточно одного вопроса, чтобы снова услышать её голос. Не вопроса о деньгах. Не вопроса о работе. И даже не вопроса о бизнесе.

А самого простого.

Когда в последний раз ты чувствовала себя по-настоящему счастливой?

Не радовалась новой покупке. Не испытывала облегчение после закрытого кредита. Не улыбалась из вежливости. А чувствовала тихое, спокойное счастье от того, что живешь именно своей жизнью. Не торопись отвечать.

Возможно, ответ придёт не сразу.

Иногда мы настолько привыкаем заботиться обо всех вокруг, что нам требуется время, чтобы снова познакомиться с собой.

И знаешь...

Это совершенно нормально. Потому что эта книга — не о том, как стать другим человеком. Она о том, как вернуться к себе. К той женщине, которая когда-то умела мечтать без страха. Которая верила, что может больше. Которая не измеряла свою ценность количеством выполненных обязанностей. Именно с её возвращения начинается любое настоящее изменение. Она никогда не считала себя особенной. Таких женщин, как она, миллионы. Они не попадают на обложки журналов. Не дают интервью. Не рассказывают в социальных сетях, как просыпаются в пять утра, чтобы изменить мир. Они просто живут. Каждый день. Иногда кажется, что именно на таких женщинах и держится этот мир. Они умеют быть сильными тогда, когда никто не видит. Улыбаться, когда внутри всё сжимается от тревоги. Находить слова поддержки для других, даже если самим очень хочется, чтобы кто-нибудь сказал: «Я рядом. Теперь можно немного отдохнуть.» Но одна особенность объединяет почти всех. Они привыкли считать свои

желания чем-то второстепенным. Сначала семья. Потом работа. Потом обязательства. Потом проблемы. А если останется время... Тогда, может быть, и для себя. Только времени почти никогда не остаётся. Несколько лет назад я тоже была уверена, что всё изменится само собой. Нужно лишь немного потерпеть. Еще один месяц. Еще один год. Еще один сложный период. Я искренне верила, что однажды наступит утро, когда станет легче.

Но вместо этого становилось привычнее. Человек способен привыкнуть почти ко всему. К усталости. К нехватке денег. К тревоге. К одиночеству. Даже к тому, что перестал чувствовать радость. И именно это пугает больше всего. Потому что привычка незаметно превращается в норму. Однажды вечером я открыла старую коробку с фотографиями. На одном снимке была девушка лет двадцати. С растрёпанными волосами. В ярком платье. С широкой улыбкой. Я долго смотрела на фотографию.

Потом неожиданно произнесла вслух:

Я помню тебя...

Это была я. И в то же время — будто совершенно другой человек. Та девушка верила, что сможет открыть своё дело. Мечтала путешествовать. Хотела написать книгу. Боялась, конечно. Но страх тогда ещё не управлял её жизнью. Я долго держала фотографию в руках. И впервые за много лет задала себе вопрос, который оказался важнее всех предыдущих:

— В какой момент я решила, что мои мечты могут подождать?

Ответа не было.

Бывают вопросы, на которые невозможно ответить сразу. Они не требуют спешки. Они требуют честности. И именно с этой честности начинаются перемены. Не с новой работы. Не с удачного проекта. Не с больших денег. А с одного простого признания: «Я больше не хочу жить так, как жила раньше.» Эти слова ещё ничего не меняют. Но именно с них начинается путь. Путь длиной не в один день. Не в месяц. Иногда — в несколько лет. И знаешь, что удивительно? Почти каждая большая перемена в жизни начинается очень тихо. Без аплодисментов. Без громких обещаний. Без уверенности в результате.

Просто однажды человек перестаёт соглашаться с жизнью, которая перестала делать его счастливым.

ЧАСТЬ I

Когда ты потеряла себя

Никто не просыпается однажды утром с мыслью: «Сегодня я перестану жить своей жизнью.» Это происходит незаметно. Настолько тихо, что невозможно назвать день или час, когда всё изменилось. Сначала ты просто соглашаешься задержаться на работе. Потом откладываешь встречу с подругой, потому что накопилось слишком много дел. Потом отменяешь поездку, о которой давно мечтала. Потом перестаешь покупать книги, потому что «сейчас не до этого». Потом забываешь, когда в последний раз гуляла без телефона в руках. Кажется, что это мелочи. Но именно из них складывается жизнь. Мы редко замечаем большие перемены. Зато почти всегда пропускаем маленькие. Именно они незаметно меняют нас. Ты начинаешь жить не так, как хочешь. А так, как требует день. Будильник. Завтрак. Работа. Дорога. Магазин. Дом. Ужин. Стирка. Проверить сообщения. Ответить. Заплатить. Не забыть. Лечь спать. Повторить завтра. Повторить послезавтра. Повторить через неделю. Через месяц.

Через год.

И однажды ты ловишь себя на мысли, что прекрасно помнишь пароль от банковского приложения, расписание всех кружков детей, дни рождения родственников и сроки оплаты коммунальных услуг.

Но совершенно не помнишь, когда в последний раз делала что-то только потому, что тебе этого хотелось. Не потому что было нужно. Не потому что было правильно. Не потому что кто-то ждал.

А просто потому, что этого хотела ты.

Иногда мне кажется, что современная женщина напоминает дирижёра огромного оркестра. Только вместо музыкантов перед ней бесконечные обязанности. Каждый требует внимания. Каждый ждёт решения. Каждый рассчитывает именно на неё.

И она настолько привыкает управлять этим хаосом, что перестаёт замечать одну важную вещь. Пока она помогает жить всем вокруг, её собственная жизнь проходит без неё. Самое печальное в этом даже не усталость. К усталости человек привыкает.

Самое страшное — привыкнуть к отсутствию радости.

Потому что именно тогда начинает казаться, что так и должно быть. Что взрослая жизнь — это вечная гонка. Что счастье бывает только по праздникам. Что отдых нужно заслужить. Что мечты — это роскошь. Что заботиться о себе — эгоизм. Мы настолько часто слышим эти идеи, что перестаём замечать, как они становятся частью нашего внутреннего голоса. И однажды уже сами говорим себе:

«Потерпи.»

«Не сейчас.»

«Есть дела поважнее.»

«Когда-нибудь потом.»

А знаешь, что самое коварное в слове «потом»? Оно никогда не приходит само. Оно не появляется однажды утром с чашкой кофе и словами: «Ну что, теперь твоя очередь жить.» Нет. Пока мы ждём подходящего момента, жизнь продолжается. Она не делает пауз. Не спрашивает, готовы ли мы. Не обещает вернуть упущенные годы. Она просто идёт. День за днем. И однажды становится страшно не потому, что прошло много времени. А потому, что ты не можешь вспомнить, куда исчезла женщина, которой когда-то была. Может быть, она до сих пор живёт где-то внутри. Та самая девушка, которая смеялась громче всех. Которая строила планы. Верила, что сможет изменить свою жизнь. Не боялась пробовать новое. Не спрашивала разрешения мечтать. Она не исчезла. Она просто слишком долго молчала. И, возможно, именно сейчас настало время снова услышать её голос. Но прежде чем двигаться дальше, остановись всего на несколько минут. Не спеши переворачивать страницу. Закрой глаза.

И честно ответь себе на один вопрос.

Когда в последний раз ты чувствовала, что живёшь, а не просто выполняешь список дел?

Не отвечай так, как «правильно». Ответ так, как есть. Потому что именно с честного ответа начинается путь домой.

Путь к себе.

ОСТАНОВКА

Прежде чем перевернуть страницу, остановись на несколько минут.

Не спеши искать правильные ответы. В этой книге их нет. Есть только честные. Сделай глубокий вдох. Закрой книгу. Поставь телефон на беззвучный режим хотя бы на пять минут. Останься наедине с собой. И ответь на несколько вопросов. Не для меня. Не для кого-то другого. Только для себя.

Что в этой главе отозвалось сильнее всего?

Запиши первую мысль, которая пришла тебе в голову.

Не исправляй её.

Не делай красивее.

Пиши честно.

В какой момент своей жизни я перестала ставить себя на первое место?

Вспомни не событие.

Вспомни ощущение.

Когда впервые показалось, что желания других стали важнее твоих собственных?

Если убрать слово «надо», чего мне хочется прямо сейчас?

Не думай о деньгах.

Не думай о времени.

Не думай о возрасте.

Не думай о мнении окружающих.

Представь, что никто не осудит твой ответ.

Чего хочет твоя душа?

Что я всё время откладываю?

Есть ли мечта, разговор, решение или поступок, который уже давно ждёт своего часа?

Почему я продолжаю говорить себе «потом»?

Письмо самой себе

Представь, что перед тобой сидит ты... только десять лет моложе.

Что бы ты сказала той женщине?

За что попросила бы прощения?

За что поблагодарила?

Что пообещала бы ей сегодня?

Маленький шаг

Сегодня не нужно менять всю жизнь. Сделай только одно действие. Одно. Совсем маленькое. Позвони человеку, с которым давно хотела поговорить. Достань блокнот, который год лежит без дела. Купи книгу, которую всё откладывала. Погуляй двадцать минут без телефона. Разреши себе выпить кофе не на бегу, а наслаждаясь каждым глотком. Иногда именно маленькие поступки становятся началом больших перемен.

И последнее...

Не пытайся стать другой женщиной. Не нужно. Ты уже достаточно хороша. Возможно, ты просто слишком долго жила, забывая о себе. Эта книга не будет создавать новую тебя. Она поможет тебе снова встретиться с той, которой ты была всегда. И, возможно, это знакомство станет самым важным в твоей жизни.

РИТУАЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ

Каждая глава этой книги заканчивается не потому, что закончился текст. Она заканчивается потому, что пришло время остановиться. Возможно, впервые за долгое время. Не спеши перелистывать страницу. Не думай о том, сколько глав осталось впереди. Сейчас есть только ты.

И несколько минут, которые ты решила подарить себе.

ОСТАНОВКА

Закрой книгу. Сделай медленный вдох. Позволь мыслям немного успокоиться. Не анализируй. Не спорь с собой.

Просто спроси:

Что сейчас происходит внутри меня?

Не пытайся подобрать красивые слова.

Первые мысли почти всегда самые честные.

Иногда именно они становятся началом больших перемен.

ДНЕВНИК

Ответь письменно.

Не для автора.

Не для семьи.

Не для социальных сетей.

Только для себя.

Сегодня я поняла...

Больше всего меня тронули слова...

Я боюсь признаться себе, что...

Если бы сегодня началась моя новая жизнь, первым делом я бы...

МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Не нужно менять всю жизнь сегодня. Изменения редко начинаются с больших поступков. Они начинаются с решения сделать что-то маленькое.

Сегодня выбери только одно действие.

Позавтракать без телефона.

Погулять двадцать минут в тишине.

Купить цветы самой себе.

Написать список своих желаний.

Позвонить человеку, разговор с которым давно откладывала.

Отдохнуть без чувства вины.

Сделать другое маленькое действие:

Когда вечером ты вернёшься домой, поставь рядом с этим пунктом галочку. Не ради результата. Ради новой привычки замечать себя.

ПИСЬМО ОТ АВТОРА

Дорогая...

Возможно, сегодня тебе показалось, что ты слишком далеко ушла от себя. Но знаешь одну вещь? Человек не теряет себя навсегда. Иногда он просто так долго идёт по дороге, которую выбрал не он, что перестаёт видеть тропинку домой. Это не значит, что её больше нет. Она всё ещё существует. И сегодня ты сделала первый шаг в её сторону. Не самый большой. Не самый смелый. Но самый важный. Потому что он был сделан не ради кого-то. Он был сделан ради тебя. Спасибо, что позволила мне пройти этот небольшой отрезок пути рядом с тобой. Увидимся в следующей главе. У нас впереди ещё много открытий.

Глава 1

Жизнь на автопилоте

Есть дни, которые невозможно отличить друг от друга. Если бы кто-то попросил тебя вспомнить прошлый вторник, смогла бы ты? А позапрошлый? Что было на завтрак? О чем ты думала по дороге на работу? Что почувствовала, когда вечером закрыла дверь квартиры? Скорее всего, ты не вспомнишь. И дело вовсе не в плохой памяти. Просто однажды жизнь начинает повторяться настолько точно, что дни перестают оставлять след. Каждое утро начинается одинаково. Будильник. Еще пять минут... Нет. Нельзя. Нужно вставать. Ты открываешь глаза раньше, чем успеваешь проснуться. Первое, что оказывается в руках, — телефон. Сообщения. Новости. Рабочий чат. Банковское приложение. Напоминания. Чужие просьбы. Ещё до того, как ты успеваешь услышать себя, мир уже начинает требовать твоего внимания. Ты идешь на кухню. Автоматически включаешь чайник. Пока закипает вода, начинаешь мысленно составлять список дел. Что купить. Кому позвонить. Что оплатить. Кого не забыть поздравить. Какие документы подготовить. Во сколько забрать ребёнка. Когда успеть заехать в магазин. Ты еще не выпила первую чашку кофе. Но голова уже прожила половину дня. Ты выходишь из дома. Закрываешь дверь. И вдруг ловишь себя на странной мысли. Ты не помнишь, закрыла ли её на ключ. Возвращаешься. Проверяешь. Закрыто. Почему так происходит? Потому что ты закрывала дверь неосознанно. Тело выполнило привычное действие. А мысли были уже далеко. Так проходит не только утро. Так постепенно проходит жизнь. Мы настолько привыкаем жить автоматически, что перестаём замечать самые простые вещи. Как пахнет воздух после дождя. Как смеётся ребёнок. Как меняется небо перед закатом. Как вкусно может быть утренний кофе, если не пить его на бегу. Мы перестаём замечать не потому, что нам все равно. А потому, что наш внутренний мир постоянно занят следующим делом. Следующей задачей. Следующей проблемой. Следующим «надо».

Когда психологи говорят о жизни на автопилоте, они имеют в виду состояние, в котором человек выполняет привычные действия почти автоматически. Это естественная способность мозга экономить силы. Благодаря ей мы можем водить машину по знакомому маршруту, не думая о каждом движении, или завязывать шнурки, не вспоминая инструкцию. Проблема начинается тогда, когда на автопилот переходит не только привычка чистить зубы. На автопилот переходит вся жизнь. Мы перестаём задавать себе вопросы. Перестаём замечать, что нам нравится. Перестаём интересоваться тем, счастливы ли мы. Мы просто продолжаем делать то, что делали вчера. Потому что так проще. Потому что так привычнее. Потому что остановиться страшнее, чем бежать. Именно поэтому многие женщины однажды произносят фразу, которая звучит почти одинаково:

«Я не понимаю, куда исчезли последние десять лет.»

На самом деле они никуда не исчезли. Они были прожиты. Но не замечены. А ведь жизнь состоит не из крупных событий. Она состоит из обычных дней.

И если обычные дни проходят мимо нас, однажды может показаться, что мимо прошла и вся жизнь.

Почему дни становятся одинаковыми

Когда мы были детьми, один год казался целой вечностью. Лето длилось бесконечно. До дня рождения оставалось так долго, что казалось, он никогда не наступит. Каждый день приносил что-то новое. Новую игру. Новое знакомство. Новое открытие. Новую мечту. Мы замечали всё. Запах мокрой травы после дождя. Первые снежинки. Тепло маминых рук. Вкус любимого мороженого. Мы жили настоящим моментом. А потом что-то изменилось. Мы выросли. И однажды заметили, что годы стали пролетать с пугающей скоростью. Кажется, только недавно был Новый год. И вот уже снова декабрь. Только вчера ребёнок пошёл в первый класс. И вдруг он уже выше тебя ростом. Только недавно ты мечтала о собственной квартире. А теперь стоишь на кухне этой самой квартиры и не можешь вспомнить, когда в последний раз чувствовала себя по-настоящему счастливой. Почему так происходит? Потому что мозг устроен удивительным образом. Он не запоминает одинаковые дни.

Когда события повторяются снова и снова, они сливаются в одну длинную полосу привычки. Представь дорогу, по которой ты ходишь каждый день. Сначала ты замечаешь каждое дерево, каждую вывеску, каждый поворот. Но проходит месяц. Потом год. И однажды ты доходишь до работы, даже не помня, как прошла этот путь. Ты была в движении. Но словно отсутствовала. Точно так же происходит и с жизнью. Если каждый день похож на предыдущий, память перестаёт выделять их как что-то особенное. Они становятся фоном. Именно поэтому нам кажется, что время ускоряется. На самом деле быстрее идёт не время. Мы просто перестаём замечать жизнь. И дело не только в работе или домашних обязанностях. Дело в том, что мы перестаём быть участниками своей жизни и становимся её диспетчерами. Мы всё время думаем о следующем.

Следующем звонке.

Следующей задаче.

Следующей оплате.

Следующей проблеме.

Следующей пятнице.

Следующем отпуске.

Следующем месяце.

Следующем годе.

Мы настолько привыкаем жить будущим, что перестаём замечать настоящее. А настоящее — единственное место, где вообще происходит жизнь. Самое печальное, что этот процесс начинается незаметно.

Никто не говорит себе:

«С сегодняшнего дня я перестану радоваться простым вещам.»

Это происходит постепенно. Сначала ты перестаёшь смотреть в окно. Потом перестаёшь замечать закаты. Потом не слышишь смех ребёнка, потому что отвечаешь на рабочее сообщение. Потом пьёшь кофе, не чувствуя его вкуса. Потом ужинаешь, листая новости. Потом ложишься спать с ощущением, что снова ничего не успела.

И однажды ловишь себя на мысли:

«Почему моя жизнь стала такой серой?»

Но жизнь не стала серой. Она по-прежнему полна красок. Просто ты так долго смотрела только на список дел, что перестала замечать всё остальное. Хорошая новость в том, что это можно изменить. Не нужно увольняться с работы. Не нужно переезжать в другую страну. Не нужно ждать понедельника, нового года или особенного случая. Иногда достаточно начать замечать один настоящий момент в каждом дне. Один. Именно с него начинается возвращение к жизни.

«Не торопись. Всё самое важное в жизни происходит не тогда, когда мы бежим, а тогда, когда мы наконец позволяем себе остановиться.»

Практика 1

«Минута присутствия»

«Иногда, чтобы изменить жизнь, не нужно делать что-то грандиозное. Достаточно впервые за долгое время по-настоящему прожить одну минуту.»

Сегодня я попрошу тебя не о сложном упражнении. Не нужно ничего анализировать. Не нужно искать глубокие смыслы. Не нужно менять свою жизнь. Нужно сделать только одно. Остановиться. Всего на одну минуту. Выбери любой момент сегодняшнего дня. Это может быть утро. Обеденный перерыв. Дорога домой. Вечер перед сном. Главное условие — убери телефон. Положи его в сторону. И просто посмотри вокруг. Заметь то, что обычно остаётся незамеченным. Какой сейчас воздух? Теплый или прохладный? Есть ли ветер? Какие звуки окружают тебя? Пение птиц? Шум машин? Тиканье часов? Дыхание человека рядом? Посмотри на свет. Как он падает на стены? Какого цвета небо? Как движутся облака? Почувствуй запахи. Свежего кофе. Дождя. Лета. Деревя. Домашнего ужина. Потрогай ладонью поверхность стола. Кружку. Ткань одежды. Заметь их температуру. Шероховатость. Гладкость. И самое главное...

Спроси себя:

Что я чувствую именно сейчас?

Не вчера. Не завтра. Не через неделю. Именно сейчас.

Не оценивай ответ. Не исправляй его. Если внутри тревога — пусть будет тревога. Если усталость — значит усталость. Если радость — позволь себе её почувствовать. Если пустота — не пытайся сразу её заполнить. Просто будь рядом с собой. Всего одну минуту. Может показаться, что это слишком просто.

Но именно с таких маленьких остановок начинается возвращение к собственной жизни. Потому что невозможно изменить то, чего ты даже не замечаешь.

После упражнения

Возьми ручку и ответь всего на три вопроса.

1. Что я увидела сегодня такого, чего раньше не замечала?

2. Какие чувства я испытала во время этой минуты?

3. Что изменилось во мне после этой короткой остановки?

Запомни эту мысль

Жизнь не становится счастливее сама по себе.

Она становится счастливее тогда, когда мы перестаем проходить мимо нее.

И иногда первый шаг к большим переменам — это всего одна минута настоящего присутствия.

Почему время летит

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли: «Неужели уже август?» Или: «Как быстро выросли дети...» Или: «Кажется, только вчера был Новый год.» Мы говорим эти фразы почти автоматически. Но за ними скрывается вопрос, который волнует каждого человека.

Почему время словно ускоряется?

Когда мы были детьми, один день казался огромным. Летние каникулы были похожи на маленькую жизнь. Мы успевали подружиться, поссориться, помириться, придумать десятки игр и вечером, засыпая, чувствовали, будто прожили целую неделю. А теперь проходит месяц. Потом еще один. И вдруг календарь показывает конец года. Что изменилось? Не время. Изменились мы. В детстве почти каждый день был открытием. Мы постоянно узнавали что-то новое.

Первый велосипед.

Первый школьный звонок.

Первый поход.

Первое путешествие.

Первые победы.

Мозг бережно сохранял эти события, потому что они были необычными. Из них складывалось ощущение длинной, насыщенной жизни. Во взрослой жизни всё иначе. Будильник звонит в одно и то же время. Одна и та же дорога. Один и тот же магазин. Одна и та же кружка на рабочем столе. Одни и те же разговоры. Одни и те же заботы. Когда дни становятся похожими друг на друга, мозг перестаёт воспринимать их как что-то новое. Ему незачем записывать каждую деталь. Он словно складывает одинаковые дни в одну папку с названием:

«Обычная жизнь».

Именно поэтому нам кажется, что недели исчезают. Мы не теряем время. Мы перестаём замечать его. Но есть еще одна причина, о которой редко говорят. Мы перестаем жить настоящим моментом. Пока завтракаем, думаем о работе. На работе думаем о доме. Дома думаем о делах. Перед сном переживаем о завтрашнем дне. Наше тело находится здесь. А мысли — всегда где-то впереди. Получается странная вещь. Мы всё время готовимся жить. Но забываем жить. Иногда кажется, что счастье начнётся после следующего события. После повышения. После отпуска. После покупки квартиры. После того как дети станут взрослыми. После того как появится больше денег. После...

Но жизнь не начинается «после». Она уже идёт. Прямо сейчас. Пока ты читаешь эти строки. Пока за окном шумит ветер. Пока кто-то рядом смеётся. Пока остывает чай в твоей кружке. Эти мгновения не повторятся. Никогда. Именно из таких, на первый взгляд, обычных моментов и складывается жизнь. Не из юбилеев. Не из праздников. Не из больших побед. А из обычного вторника. Из утреннего солнечного луча на кухонном столе. Из запаха свежего хлеба. Из объятий ребенка. Из разговора с подругой. Из десяти минут тишины. Когда мы начинаем замечать эти маленькие моменты, происходит удивительная вещь. Время перестаёт быть нашим врагом. Оно снова становится нашей жизнью. И, возможно, **именно сегодня стоит перестать спрашивать:**

«Куда ушло время?»

И задать себе другой вопрос:

Ø «Как я хочу прожить сегодняшний день, чтобы однажды захотелось его вспомнить?»

Несколько слов о мозге

Иногда нам кажется, что время действительно начинает идти быстрее. Но часы не меняют свой ход. Меняется то, как наш мозг воспринимает происходящее. Наш мозг — удивительный помощник. Каждую секунду он получает огромное количество информации: звуки, запахи, лица, разговоры, движения, ощущения. Если бы он пытался сохранить абсолютно всё, мы быстро почувствовали бы перегрузку. Поэтому мозг постоянно выбирает, что считать важным, а что можно не запоминать. Представь библиотекаря. Каждый день ему приносят тысячи книг. Если каждая книга окажется одинаковой, он не станет создавать для них новые полки. Он просто поставит их рядом, как одну длинную серию. Примерно так же поступает и наш мозг. Когда дни похожи друг на друга, он перестаёт сохранять их как отдельные воспоминания. Они словно сливаются в один большой файл под названием:

«Обычные дни».

Именно поэтому через год нам кажется, что время пролетело незаметно. Не потому, что его было мало. А потому, что в памяти осталось совсем немного ярких ориентиров. Есть и другая особенность. Мозг любит всё новое. Новые места. Новые навыки. Новые знакомства. Новые впечатления. Когда мы оказываемся в непривычной ситуации, внимание становится острее. Мы замечаем больше деталей. Эмоции становятся ярче. А память сохраняет такие моменты особенно хорошо.

Наверняка ты замечала, что отпуск, путешествие или даже обычная прогулка по незнакомому району спустя время вспоминаются гораздо подробнее, чем десятки рабочих дней. Это не случайность. Так работает память. Но есть хорошая новость. Для мозга не обязательно лететь на другой конец света, чтобы почувствовать новизну. Иногда достаточно пройти домой другой дорогой. Попробовать новое блюдо. Начать читать книгу непривычного жанра. Научиться тому, чего раньше никогда не делала. Познакомиться с новым человеком. Даже небольшие изменения помогают мозгу выйти из режима автоматического восприятия. И вместе с этим появляется чувство, что жизнь снова становится более насыщенной. Поэтому, если тебе кажется, что годы пролетают слишком быстро, не спеши винить возраст. Возможно, твоей жизни просто давно не хватало новых красок. Их не обязательно искать далеко. Иногда они начинаются с одного небольшого шага, на который вчера ты ещё не решалась.

Почему мы перестаем жить осознанно

Осознанность — это не умение остановить время. Это умение перестать проходить мимо собственной жизни.

Когда мы слышим слово «осознанность», многие сразу представляют медитацию, тишину, горы или человека, который часами сидит с закрытыми глазами. Но осознанность — это совсем не про это. Осознанность — это способность замечать свою жизнь, пока она происходит. Не потом. Не когда закончится рабочий день. Не после отпуска. Не тогда, когда

дети вырастут. А прямо сейчас. Когда-то мы все умели жить именно так. Вспомни маленького ребенка. Он может десять минут рассматривать жука на тропинке. Радоваться мыльным пузырям. Смеяться, потому что увидел радугу. Для него мир — это огромное место, полное открытий. Он не спешит. Не потому, что у него нет дел. А потому, что он полностью находится в том моменте, который проживает. Потом мы вырастем. И постепенно учимся жить иначе. Нас учат быть быстрыми. Продуктивными. Удобными. Эффективными. Мы привыкаем измерять день количеством выполненных задач. Сколько писем отправлено. Сколько встреч проведено. Сколько дел вычеркнуто из списка. Но почти никогда не спрашиваем себя:

«Что я сегодня почувствовала?»

Мы так долго тренировали способность всё успевать, что почти разучились замечать. Остановиться. Посмотреть в окно. Почувствовать запах дождя. Посмеяться без причины. Сказать близкому человеку:

«Спасибо, что ты есть.»

Кажется, что на это всегда найдётся время потом. Но жизнь редко оставляет свободное место в расписании. Если мы сами не создадим его, оно не появится. Есть ещё одна причина. Мы постоянно живём между прошлым и будущим. Прошлое напоминает о наших ошибках. «Надо было поступить иначе.» «Почему я тогда промолчала?» «Если бы можно было всё вернуть...» Будущее тревожит вопросами. «А вдруг не получится?» «Хватит ли денег?» «Что будет дальше?» «Справлюсь ли я?» И пока прошлое тянет нас назад, а будущее зовёт вперёд, настоящее тихо проходит мимо. Именно в настоящем смеются дети. Именно в настоящем звучат слова любви. Именно в настоящем рождаются идеи. Именно в настоящем можно почувствовать вкус любимого чая, тепло солнечного луча на лице, объятия близкого человека. Мы часто думаем, что осознанная жизнь требует большого количества свободного времени. Но это не так. Осознанность не добавляет часов в сутках. Она меняет качество этих часов. Можно прожить целый день в постоянной спешке и вечером не вспомнить ничего.

А можно найти пять минут, чтобы посмотреть на закат, услышать смех ребёнка или спокойно выпить чай. И именно эти пять минут останутся в памяти. Осознанность не делает жизнь длиннее. Она делает её глубже. Не богаче событиями. А богаче смыслом. И, возможно, сегодня тебе не нужно менять всю свою жизнь. Возможно, достаточно перестать жить так, словно настоящая жизнь начнётся когда-нибудь потом. Потому что другого дня, кроме сегодняшнего, у нас никогда не будет.

Понять, а не винить себя

Наш мозг любит предсказуемость. Когда мы выполняем привычные действия, ему требуется меньше энергии. Это полезный механизм: благодаря ему мы можем автоматически водить машину по знакомому маршруту, готовить привычный завтрак или выполнять повседневные дела.

Но есть и обратная сторона.

Если мы долго живём только по привычке, мозг начинает уделять меньше внимания происходящему вокруг. Мы замечаем меньше деталей, хуже запоминаем обычные дни и чаще действуем автоматически. Это не означает, что мы стали хуже или «неправильно живём». Это означает, что мозг делает то, для чего он создан, — экономит ресурсы. Хорошая новость в том, что внимание можно тренировать. Каждый раз, когда ты сознательно замечаешь запах воздуха, вкус еды, выражение лица близкого человека или свои собственные чувства, ты словно говоришь мозгу:

«Это важно. Запомни этот момент.»

И постепенно жизнь снова начинает наполняться красками.

Не потому, что мир изменился. А потому, что ты снова стала его замечать.

Шаг к себе

Практика 2

«Один день моей настоящей жизни»

«Невозможно изменить жизнь, которую мы не замечаем.»

Иногда мы так долго живём в режиме «надо», что перестаём понимать, как выглядит наша собственная жизнь. Мы помним расписание. Помним обязанности. Помним чужие просьбы.

Но забываем спросить:

«А как на самом деле проходит мой день?»

Эта практика — не для того, чтобы оценить себя. Не для того, чтобы найти ошибки. Не для того, чтобы сказать: «Я всё делаю неправильно». Она нужна для другого. Чтобы впервые за долгое время посмотреть на свою жизнь со стороны. Как будто ты смотришь фильм о себе. Без критики. Без осуждения. Просто с любопытством.

День наблюдения

Выбери один обычный день. Не праздник. Не отпуск. Не специально подготовленный день. Именно обычный. Потому что именно из обычных дней складывается наша жизнь.

В течение дня попробуй замечать:

что ты делаешь;

о чем думаешь;

что чувствуешь;

куда уходит твоё время;

где ты действуешь автоматически.

Можно записывать короткими фразами. Не нужно писать сочинение. Будь честной.

Моё утро

Во сколько я проснулась?

Какая была моя первая мысль после пробуждения?

Что я сделала в первые 30 минут после сна?

Я начала день спокойно или уже была в спешке?

Что я почувствовала утром?

Радость

Усталость

Тревогу

Спокойствие

Раздражение

Другое:

Мой день

Какие дела заняли большую часть моего времени?

Сколько времени сегодня я уделила другим?

Сколько времени сегодня я уделила себе?

Было ли сегодня хотя бы 10 минут только для меня?

Мои мысли

Какая мысль чаще всего повторялась сегодня?

О чем я переживала?

О чем мечтала?

Что я откладываю уже давно?

Мои чувства

В какой момент сегодня я почувствовала радость?

В какой момент мне стало тяжело?

Когда я почувствовала себя живой?

Был ли момент, когда я делала что-то только потому, что хотела?

Вечерний разговор с собой

Перед сном ответь на несколько вопросов.

Сегодня я больше всего устала от...

Сегодня мне не хватило...

Сегодня я благодарна за...

Завтра я хочу подарить себе...

Главное открытие

Теперь посмотри на свой день целиком. Не оценивай его. Не ругай себя.

Просто спроси:

Если бы этот день повторялся каждый день в течение пяти лет, была бы я счастлива?

Не отвечай быстро.

Позволь себе услышать настоящий ответ.

Маленький вывод

Если ты обнаружила, что в твоём дне мало места для тебя — это не повод для обвинений. Это всего лишь знак. Знак того, что внутри тебя есть женщина, которая хочет внимания. Которая хочет быть услышанной. Которая хочет снова жить. И сегодня ты сделала первый шаг. Ты остановилась. Ты посмотрела. Ты заметила. А всё, что мы замечаем, мы уже можем изменить.

Ритуал возвращения к себе

Остановка

Сядь спокойно на несколько минут. Положи руку на сердце.

И скажи себе:

«Я вижу себя. Я слышу себя. Я больше не хочу проходить мимо своей жизни.»

Дневник

Продолжи фразу:

«После сегодняшнего дня я поняла, что...»

Маленький шаг

Выбери один маленький подарок себе сегодня:

15 минут тишины

прогулка без телефона

любимый напиток без спешки

разговор с человеком, который мне дорог

другое:

Письмо от автора

Дорогая...

Сегодня ты сделала то, что многие люди откладывают годами. Ты остановилась и посмотрела на свою жизнь. Это может показаться маленьким шагом. Но именно маленькие шаги требуют настоящей смелости. Потому что иногда легче продолжать бежать, чем честно посмотреть, куда ты идёшь. Запомни: ты не обязана менять всё сразу. Не нужно сегодня становиться новой версией себя. Сегодня достаточно одного. Перестать быть для себя последней в списке. Потому что женщина, которая возвращается к себе, однажды начинает менять не только свою жизнь. Она меняет всё вокруг себя.

Глава 2

Синдром хорошей девочки

Женщина внутри тебя

Она всегда старалась быть хорошей. Не просто хорошей. Правильной. Такой, чтобы никто никогда не мог сказать о ней плохо. В детстве она быстро поняла одну важную вещь: когда она удобная — её любят больше. Когда она помогает — её хвалят. Когда она не спорит — ей улыбаются. Когда она терпит — её называют сильной. Она научилась чувствовать настроение других людей раньше, чем свои собственные чувства. По голосу мамы она понимала, что лучше не задавать лишних вопросов. По выражению лица близкого человека понимала, когда нужно промолчать. По интонации начальника понимала, что лучше взять ещё одну задачу, даже если своих уже слишком много. Она стала мастером угадывать чужие желания.

Только со временем забыла спросить:

«А чего хочу я?»

Хорошие девочки редко доставляют проблемы. Они стараются не конфликтовать. Не расстраивать. Не обижать. Не разочаровывать. Они умеют сказать: «Ничего страшного». Даже

когда страшно. Они говорят: «Я справлюсь». Даже когда сил уже почти нет. Они отвечают: «Мне не сложно». Даже когда внутри хочется закричать: «Пожалуйста, кто-нибудь помогите мне». Но они молчат. Потому что когда-то усвоили: если я буду нуждаться в помощи — я стану слабой. Если я откажу — меня перестанут любить. Если я выберу себя — я стану эгоисткой. И поэтому они продолжают отдавать. Время. Энергию. Заботу.

Последний кусочек себя.

Самое удивительное, что окружающие часто даже не замечают, как много такая женщина делает. Почему? Потому что она делает это тихо. Без просьб. Без требований. Без ожидания благодарности. Она сама организует праздник. Сама помнит даты. Сама решает проблемы. Сама поддерживает всех. А потом однажды вечером сидит на кухне в тишине и думает: **«Почему никто не заботится обо мне так, как я забочусь обо всех?»** И ответ может быть болезненным. Потому что люди часто привыкают получать то, что мы постоянно отдаём. Если ты всегда сильная — окружающие перестают спрашивать, не устала ли ты. Если ты всегда помогаешь — забывают предложить помощь тебе.

Если ты всегда говоришь «да» — твоё «нет» начинает удивлять.

Но давай остановимся здесь. Синдром хорошей девочки не появляется потому, что женщина слабая. Наоборот. Очень часто за ним стоит огромное количество силы. Способность чувствовать. Сочувствовать. Поддерживать. Любить. Заботиться. Проблема не в доброте. Проблема начинается тогда, когда доброта к другим превращается в жестокость к себе. Когда ты всем даёшь понимание, но запрещаешь себе ошибаться. Когда всех прощаешь, но себя постоянно критикуешь. Когда всем разрешаешь быть живыми людьми, а от себя требуешь быть идеальной.

И однажды наступает момент, когда внутри появляется тихий вопрос:

«А если я перестану всем угождать... останется ли меня кто-нибудь любить?»

Это один из самых страшных вопросов для хорошей девочки. Потому что она всю жизнь старалась заслужить любовь. Но любовь, которую нужно постоянно заслуживать, становится похожей на работу. А настоящая любовь начинается там, где тебе не нужно исчезать, чтобы тебя приняли.

Понять, а не винить себя

Почему мы становимся «хорошими девочками»? Чаще всего это формируется ещё в детстве. Ребёнок очень зависит от взрослых и стремится получить любовь, безопасность и принятие. Когда ребёнок замечает: **«Меня чаще хвалят, когда я удобный», «Со мной меньше конфликтуют, когда я молчу», «Меня замечают, когда я помогаю»,** он может сделать вывод:

«Чтобы меня любили, я должна соответствовать ожиданиям других».

Во взрослом возрасте эта стратегия может сохраниться. Женщина начинает автоматически:

**избегать конфликтов;
бояться отказать;
брать слишком много ответственности;
ставить чужие потребности выше своих;
чувствовать вину за заботу о себе.**

Важно понять: это не «испорченная черта характера». Это когда-то выработанный способ справляться с жизнью. А всё, чему мы научились, можно переучить. Не становясь холодной. Не переставая заботиться. А просто добавляя в эту заботу еще одного человека.

Себя.

Шаг к себе

Практика 3

«Где заканчивается моя доброта и начинается отказ от себя?»

Возьми блокнот. Раздели страницу на две части.

Слева напиши:

«Я делаю это из любви»

Справа:

«Я делаю это из страха»

Теперь вспомни свои последние поступки.

Например: *Я помогла подруге.* Почему? Из любви? Или потому что боялась её обидеть?
Я согласилась на дополнительную работу. Почему? Потому что хотела помочь? Или потому что боялась показаться плохой? *Я промолчала в разговоре.* Почему? Потому что выбрала спокойствие? Или потому что боялась конфликта?

Задай себе вопросы:

Где я чаще говорю «да», хотя хочу сказать «нет»?

Чего я боюсь, когда выбираю себя?

Если бы моя близкая подруга жила так же, что бы я ей сказала?

Возвращение к себе

Остановка

Сегодня просто заметь один момент, когда ты делаешь что-то не из желания, а из привычки быть удобной. Не меняй сразу. Просто замечай.

Осознание — это первый шаг.

Дневник

Продолжи фразы:

Я устала всегда быть...

Мне хочется разрешить себе...

Я больше не хочу доказывать, что я...

Маленький шаг

Сегодня сделай одну маленькую вещь только для себя.

Без оправданий.

Без объяснений.

Без чувства вины.

Это может быть:

20 минут отдыха
покупка чего-то приятного для себя
отказ от дела, которое не является твоей обязанностью
просьба о помощи
другое:

Письмо от автора

Дорогая...

Ты не обязана становиться жёсткой, чтобы защитить себя. Тебе не нужно переставать быть доброй. Твоя способность любить — это не слабость. Это твоя сила. Но помни одну важную вещь: цветок не может отдавать красоту бесконечно, если его никогда не поливают. Ты тоже нуждаешься в заботе. И первый человек, который может начать заботиться о тебе, — это ты сама. Не потому что остальные не важны. А потому что ты тоже важна.

Почему нас учили быть удобными

Женщина внутри тебя

Ø Когда она была маленькой, ей не говорили: «Стань удобной». Никто не садился рядом и не объяснял: **«Чтобы тебя любили, ты должна всегда соглашаться»**. Это происходило гораздо тоньше. Через маленькие фразы. Через взгляды. Через реакции взрослых.

Какая ты умница, что помогла.

Вот видишь, когда ты спокойная, всё хорошо.

Не спорь.

Не капризничай.

Потерпи.

Будь мудрее.

Ты же хорошая девочка.

Эти слова сами по себе не плохие. В них часто была любовь. Но маленький ребенок воспринимает мир иначе. Он не анализирует. Он просто запоминает:

«Когда я удобная — я получаю тепло».

«Когда я мешаю — любовь может исчезнуть».

И постепенно внутри появляется правило. Невидимое. Но очень сильное: **«Нужно быть хорошей»**.

Она училась угадывать настроение других. Если мама устала — лучше не просить. Если папа сердится — лучше промолчать. Если подруга расстроена — нужно поддержать. Если кто-то рядом испытывает трудности — надо помочь. Она становилась внимательной. Заботливой. Чуткой. И это были прекрасные качества. Только была одна проблема. Она научилась смотреть на всех.

Кроме себя.

Взрослая женщина с таким опытом часто говорит:

«Я просто не хочу никого обидеть».

И это звучит красиво.

Но иногда за этой фразой скрывается другое:

«Я боюсь, что если выберу себя, меня перестанут принимать».

Она не отказывается не потому, что не хочет. Она соглашается не потому, что ей легко. Она делает это потому, что внутри живёт маленькая девочка, которая всё ещё хочет услышать: **«Ты хорошая. Мы тебя любим»**.

Но есть одна важная правда. Тебе не нужно всю жизнь доказывать, что ты достойна любви. Ты не становишься ценнее от того, сколько людей ты спасла. Ты не становишься лучше от того, сколько проблем решила. Ты не обязана заслуживать право быть важной. Ты уже важна.

Понять, а не винить себя

Почему желание быть удобной так сложно изменить? Потому что оно связано с базовой человеческой потребностью — принадлежать. Для древнего человека быть частью группы означало безопасность. Быть отвергнутым группой было опасно. Поэтому мозг научился очень внимательно следить за реакциями окружающих.

Мы и сегодня можем испытывать тревогу, когда:

кто-то недоволен нами;

мы говорим «нет»;

нас критикуют;

мы выбираем себя вместо чужих ожиданий.

Мозг может воспринимать это почти как угрозу. Но взрослая жизнь отличается от детства. Сегодня ты уже можешь выбирать. Ты можешь быть любимой и при этом иметь свои границы. Ты можешь заботиться о других и не забывать о себе. Ты можешь быть доброй и при этом говорить: **«Мне это не подходит»**. Удобство — это когда ты постоянно уменьшаешь себя, чтобы другим было комфортно. Здоровая забота — это когда в отношениях есть место для всех.

Включая тебя.

Шаг к себе

Практика 4

«Где я уменьшаю себя?»

Сегодня понаблюдай за собой. Не исправляй. Просто замечай.

Ответь:

Где я чаще всего стараюсь быть удобной?

В семье

На работе

В дружбе

В отношениях

Везде понемногу

Какие слова я чаще всего говорю вместо честного ответа?

Например:

«Мне всё подходит».

«Мне не сложно».

«Как хотите».

«Мне всё равно».

Мои слова:

Что бы я сказала, если бы не боялась чужой реакции?

Какое маленькое «нет» я могу сказать с уважением к себе и другим?

Возвращение к себе

Остановка

Положи руку на сердце.

И тихо скажи:

«Мне не нужно становиться меньше, чтобы кому-то было удобно рядом со мной».

Послушай, какие чувства появляются.

Дневник

Продолжи:

Я всю жизнь старалась быть хорошей для...

Больше всего я боялась, что если я буду собой, то...

Сегодня я разрешаю себе...

Маленький шаг

Сегодня выбери одну маленькую ситуацию, где ты обычно автоматически соглашаешься. И попробуй сделать паузу. Не отвечай сразу.

Скажи:

«Мне нужно подумать».

Эта маленькая фраза возвращает тебе право выбирать.

Письмо от автора

Дорогая...

Возможно, ты всю жизнь слышала, какая ты хорошая. Но, может быть, пришло время услышать другое: ты ценна не только тогда, когда полезна. Не только тогда, когда помогаешь. Не только тогда, когда всех понимаешь. Ты ценна просто потому, что ты есть. Тебе не нужно заслуживать право занимать место в этом мире. Ты уже имеешь это право. И однажды ты поймёшь:

самая настоящая версия тебя — не та, которая удобна всем.

А та, которая наконец честна с собой.

Откуда появляется чувство вины

Женщина внутри тебя

Она хотела сказать: «Нет». Всего одно короткое слово. Без объяснений. Без оправданий. Без длинного рассказа о том, почему она устала. Но вместо этого она снова сказала: — Конечно, я помогу. И услышала знакомое: — Спасибо, ты меня очень выручила. Казалось бы, обычный разговор. Обычная просьба. Обычная помощь. Но вечером она сидела дома и чувствовала странную усталость. Не только физическую. Глубже. Будто внутри кто-то тихо спрашивал: «А где во всем этом была ты?» Она открыла список дел. Там были все. Семья. Работа. Обязанности. Чужие просьбы. Но её самой там почти не было. И тогда появилась знакомая мысль:

«Я плохая, если думаю о себе».

Многие женщины знают это чувство. Когда покупаешь что-то для себя и думаешь: «Может, не стоило тратить деньги?» Когда отдыхаешь и слышишь внутри: «Можно было сде-

лать что-то полезное». Когда отказываешь кому-то и потом долго прокручиваешь разговор: «А вдруг я обидела?» Когда выбираешь свой путь и боишься: «Что скажут другие?» Чувство вины приходит не потому, что мы сделали что-то плохое.

Иногда оно приходит просто потому, что мы впервые сделали что-то для себя.

Маленькую девочку часто учат заботиться о чувствах других. И это важно. Уметь уважать людей. Уметь замечать чужую боль. Уметь быть внимательной. Но иногда между строк ребёнок слышит другое: **«Твои чувства могут подождать»**. **«Главное — чтобы другим было хорошо»**. **«Не создавай проблем»**.

И тогда во взрослом возрасте женщина начинает путать две вещи:

быть доброй и жертвовать собой.

Но это не одно и то же.

Доброта говорит: «Я хочу помочь». Жертвенность говорит:

«Я должна помочь, иначе меня будут считать плохой».

Любовь говорит: **«Мне важно, как ты себя чувствуешь».**

Страх говорит: **«Я отвечаю за твои чувства».**

Забота говорит: **«Ты важен для меня».**

Отказ от себя говорит: **«Ты важнее меня».**

Одна из самых сложных вещей, которую приходится понять: чужое недовольство не всегда означает, что ты поступила неправильно. Иногда человек просто столкнулся с тем, что ты больше не делаешь то, к чему он привык. Если ты всегда была доступной, твоя занятость может кого-то удивить. Если ты всегда соглашалась, твой отказ может кого-то расстроить. Но это не делает тебя плохой. Это делает тебя живой.

Понять, а не винить себя

Чувство вины — это естественный эмоциональный механизм. Оно помогает человеку понимать последствия своих поступков и сохранять отношения с другими людьми. Например, если мы случайно причинили кому-то боль, чувство вины может подтолкнуть нас извиниться и исправить ситуацию. Это здоровая вина.

Она говорит:

«Я сделала что-то, что не соответствует моим ценностям. Я хочу исправить».

Но существует другая форма — чрезмерная вина.

Она звучит иначе: **«Я отвечаю за настроение всех вокруг».**

«Я должна всем помочь».

«Если кто-то расстроен — значит, я виновата».

«Мне нельзя выбирать себя».

Такая вина уже не помогает. Она ограничивает. Она заставляет человека постоянно контролировать себя и подавлять собственные потребности. Особенно часто это бывает у людей, которые привыкли получать одобрение через заботу о других. Но важно помнить:

ты можешь любить людей и не быть ответственной за каждую их эмоцию.

У каждого взрослого человека есть свои чувства, свои решения и свой путь.

Шаг к себе

Практика 5

«Моя вина или моя привычка?»

Вспомни ситуацию, когда ты недавно почувствовала вину.

Запиши её.

Теперь спроси себя:

Я действительно сделала что-то против своих ценностей?

Да / Нет

Или я просто впервые выбрала себя?

Чего я боялась больше всего?

Что меня осудят

Что меня перестанут любить

Что я покажусь эгоистичной

Что я разочарую человека

Другое:

Если бы моя близкая подруга оказалась в такой ситуации, что бы я ей сказала?

Возвращение к себе

Остановка

Закрой глаза на несколько секунд.

И скажи:

«Я могу заботиться о других, не отказываясь от себя».

Позволь этой мысли просто побыть внутри.

Дневник

Продолжи:

Я чаще всего чувствую вину, когда...

Мне было бы легче жить, если бы я перестала винить себя за...

Сегодня я хочу разрешить себе...

Маленький шаг

Сегодня поймай один момент, когда ты хочешь автоматически сказать:

«Ничего страшного».

И вместо этого спроси себя:

«А для меня это действительно ничего страшного?»

Письмо от автора

Дорогая...

Ты не становишься плохой женщиной только потому, что устала. Ты не становишься эгоисткой только потому, что у тебя есть желания. Ты не перестаёшь быть любящей только потому, что иногда выбираешь себя. Помни: человек, который постоянно отдаёт себя по

частям, однажды может обнаружить, что ему нечего больше отдавать. Забота о себе — это не предательство других. Это способ сохранить себя, чтобы любовь, которую ты даришь миру, шла не из пустоты. А из наполненности.

Почему мы боимся сказать «нет»

Женщина внутри тебя

Она увидела сообщение. «Можешь помочь?» Всего четыре слова. Она устала. Очень. День был тяжёлым. Дома ждали дела. Хотелось просто снять обувь, заварить чай и хотя бы немного побыть в тишине. Первая мысль была честной:

«Я не хочу».

Но пальцы уже набирали ответ:

«Конечно, помогу».

Она отправила сообщение. И только потом почувствовала знакомое напряжение. Как будто внутри кто-то спросил:

«А почему ты снова выбрала не себя?»

Почему сказать «нет» бывает так сложно? Ведь это всего лишь слово. Две буквы. Один ответ. Но для многих женщин за этим словом стоит целая история. История страха. Страх показаться плохой. Страх обидеть. Страх потерять любовь. *Страх услышать:*

«Ты изменилась».

«Раньше ты была другой».

«На тебя нельзя положиться».

Многие женщины с детства слышали:

«Нужно делиться».

«Нужно помогать».

«Нельзя быть эгоисткой».

И это хорошие уроки. Они учат нас быть внимательными к другим.

Но иногда ребёнок делает слишком простой вывод:

«Если я откажу — я плохая».

И этот вывод остается с ним даже тогда, когда он становится взрослым.

Женщина может легко сказать:

«Да, я сделаю».

«Да, я приеду».

«Да, я помогу».

«Да, я потерплю».

Но внутри при этом может звучать совсем другой голос:

«Я устала».

«Мне тяжело».

«Мне тоже нужна поддержка».

«Я хочу, чтобы кто-то спросил, как я».

Самое сложное в слове «нет» не само слово. Самое сложное — выдержать чувства после него. Тишину. Неудобство. Чужое удивление. Возможно, даже чье-то недовольство. И вот здесь начинается взрослая свобода. Потому что границы проверяются не тогда, когда все их принимают.

А тогда, когда кто-то с ними не согласен.

Сказать «нет» — не значит перестать любить. Отказать — не значит стать плохим человеком. Выбрать себя — не значит отвергнуть других. Иногда настоящее «да» возможно только после честного «нет». Потому что помощь, которую мы оказываем из желания, наполнена теплом. А помощь, которую мы оказываем из страха, постепенно превращается в усталость и обиду.

Иногда женщина боится:

«Если я перестану делать всё для других, кто я тогда?»

И ответ может быть неожиданным. Ты всё та же. Добрая. Заботливая. Любящая. Просто теперь в твоей жизни появилась ещё одна важная женщина.

Ты сама.

Понять, а не винить себя

Почему слово «нет» вызывает такую сильную тревогу? Потому что человек — социальное существо. Для нашего мозга отношения с другими людьми имеют большое значение. Когда мы чувствуем риск конфликта или отвержения, мозг может воспринимать это как угрозу безопасности. Особенно если раньше опыт научил нас:

«Чтобы сохранить близость, нужно подстраиваться».

Тогда отказ может ощущаться не как простой выбор, а как опасность. Но взрослая жизнь даёт нам новые возможности. Мы можем научиться выдерживать чужое недовольство. Мы можем понимать:

человек может быть расстроен и при этом продолжать нас любить.

Кто-то может не согласиться с нашим решением и при этом уважать нас. Наш отказ не разрушает отношения автоматически. Иногда он делает их честнее.

Важно различать:

Агрессивное «нет»: «Мне всё равно, разбирайся сам». И **Здоровое «нет»:** «Я понимаю, что тебе нужна помощь, но сейчас у меня нет возможности это сделать». Первое разрушает. Второе защищает. Границы — это не стены. Это двери. Ты сама решаешь, когда их открыть, а когда закрыть.

Шаг к себе

Практика 6

«Моё честное "да" и моё честное "нет"»

Вспомни три ситуации.

1. Где я сказала «да», хотя хотела сказать «нет»?

2. Что я почувствовала после этого?

Усталость

Раздражение

Обиду

Пустоту

Ничего

Другое:

3. Чего я боялась, если бы отказала?

4. Как можно было бы сказать «нет» с уважением?

Например:

«Я не могу сейчас, но благодарю, что ты спросил».

«Мне нужно время подумать».

«Сегодня я выбираю отдохнуть».

Мой вариант:

Возвращение к себе

Остановка

Сегодня не нужно сразу учиться говорить «нет». Начни с другого. Сделай паузу перед ответом. Не отвечай автоматически.

Пусть у тебя появится пространство между просьбой другого человека и твоей реакцией.

Дневник

Продолжи:

Я боюсь говорить "нет", потому что...

Если бы я меньше боялась чужого мнения, я бы...

Мне хочется вернуть себе право на...

Маленький шаг

Сегодня попробуй сказать одно маленькое честное «нет». Не грубое. Не оправдывающееся. Просто спокойное.

Например:

«Сегодня я не смогу».

«Мне нужно время для себя».

«Я выберу другой вариант».

Письмо от автора

Дорогая...

Ты не обязана быть доступной всегда. Ты не обязана отвечать сразу. Ты не обязана доказывать свою доброту постоянными жертвами. Настоящая любовь не исчезает из-за твоих границ. А люди, которые любят тебя только тогда, когда ты удобна, любят не тебя настоящую. Они любят ту версию тебя, которая забывала о себе. Но ты возвращаешься. Медленно. Шаг за шагом. И однажды слово «нет» перестанет звучать как страх. Оно станет напоминанием:

«Я тоже имею значение».

Почему мы боимся разочаровать других

Женщина внутри тебя

Она помнит этот момент. Она стояла перед выбором. Не самым большим. Не таким, который изменит весь мир. Но таким, который мог изменить её собственную жизнь. Ей хотелось попробовать. Начать новое дело. Изменить направление. Сделать то, о чем она давно мечтала. Но в голове звучал знакомый голос:

«А что скажут другие?»

Не чужие люди. Именно другие. Самые близкие. Те, чьё мнение когда-то стало для неё важнее собственного.

Она представляла разговор.

«Ты уверена?»

«А вдруг не получится?»

«Зачем тебе это нужно?»

«У тебя ведь уже всё есть».

«Может, не стоит рисковать?»

Возможно, никто даже не сказал бы этих слов. Но она уже слышала их внутри себя. Потому что иногда самый строгий критик живёт не снаружи. Он живёт внутри.

Многие женщины всю жизнь стараются быть той версией себя, которой другие будут довольны. Хорошей дочерью. Правильной женой. Заботливой мамой. Надёжным сотрудником. Верным другом. И в этом нет ничего плохого. Любить людей. Заботиться. Поддерживать. Это прекрасные качества.

Но проблема появляется тогда, когда между этими ролями исчезает одна главная:
быть собой.

Иногда женщина отказывается от мечты не потому, что не хочет её. А потому что боится реакции других. Она остается на нелюбимой работе. Потому что когда-то сказала: **«Я не могу всех подвести»**. Она продолжает отношения, в которых давно нет счастья. Потому что думает: **«Что люди скажут?»** Она скрывает свои желания. Потому что боится: **«Они меня не поймут»**. И постепенно происходит самое болезненное. Она становится очень хорошей для всех. Но перестаёт быть настоящей для себя.

Почему разочарование других кажется таким страшным? Потому что внутри живёт убеждение: **«Если я расстрою человека, значит, я плохая»**. Но давай попробуем посмотреть иначе. Если ребёнок вырастает и выбирает свой путь, разве он предаёт родителей? Если подруга меняет свою жизнь, разве она перестаёт быть хорошим человеком? Если женщина выбирает себя, разве это означает, что она больше никого не любит? Нет. Взросление — это не отказ от любви. Это способность оставаться собой внутри любви.

Есть одна важная мысль:

Ты можешь кого-то разочаровать и всё равно быть хорошим человеком.

Эта фраза может звучать непривычно. Потому что многих из нас учили обратному. Нас учили: **«Хорошие люди никого не расстраивают»**. Но это невозможно. Потому что у разных людей разные ожидания. Если ты всю жизнь стараешься соответствовать всем, тебе придётся постоянно выбирать не себя. А это путь к потере себя.

Иногда чужое разочарование — это не знак, что ты сделала что-то неправильно. Иногда это просто момент, когда человек встречается с новой версией тебя. Не той, которая всегда соглашалась. Не той, которая терпела. Не той, которая забывала о себе.

А настоящей.

Понять, а не винить себя

Страх разочаровать других часто связан с потребностью быть принятой. Для человека принадлежность к группе всегда была важна.

Нам важно чувствовать:

«Меня любят».

«Меня принимают».

«Я нужна».

Поэтому мозг может воспринимать неодобрение как угрозу отношениям. Особенно если в прошлом мы часто получали внимание через достижения, хорошее поведение или помощь другим. *Например:*

«Мы тобой гордимся, когда ты стараешься».

«Ты молодец, когда помогаешь».

«Ты такая взрослая, когда всё понимаешь».

Постепенно внутри может закрепиться идея:

«Меня ценят за то, что я делаю».

А не: **«Меня ценят просто за то, кто я есть».**

Но настоящая взрослая позиция начинается там, где человек понимает:

моя ценность не зависит от того, насколько все довольны моими решениями.

Шаг к себе

Практика 7

«Чья это жизнь?»

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки.

Колонка 1:

Что я делаю потому, что действительно хочу?

Колонка 2:

Что я делаю только потому, что боюсь разочаровать других?

Теперь ответь:

Если бы никто не мог меня осудить, что бы я изменила в своей жизни?

Чьего одобрения я ищу больше всего?

Что я хочу сказать себе вместо страха?

Например:

«Мне можно выбирать».

«Моя жизнь принадлежит мне».

Моя фраза:

Возвращение к себе

Остановка

Сядь спокойно. Сделай глубокий вдох.

И спроси себя:

«Я сейчас выбираю из любви или из страха?»

Не торопись отвечать.

Иногда этот вопрос может изменить направление всей жизни.

Дневник

Продолжи:

Больше всего я боюсь разочаровать...

Если я перестану жить ради чужих ожиданий, я смогу...

Сегодня я выбираю вернуть себе право на...

Маленький шаг

Сделай сегодня что-то маленькое, что соответствует именно твоему желанию.

Не тому, что «надо».

Не тому, что «правильно».

А тому, что действительно хочется тебе.

Письмо от автора

Дорогая...

Ты не пришла в этот мир для того, чтобы стать удобным отражением чужих ожиданий. У тебя есть свой голос. Свои мечты. Свои желания. И даже если кто-то однажды скажет: **«Я тебя не понимаю»**, это не означает: **«Ты делаешь что-то неправильно»**. Иногда, чтобы наконец встретиться с собой, нужно пережить момент, когда кто-то другой впервые увидит тебя настоящей. И это может быть страшно. Но именно там начинается свобода. Не свобода от людей. А свобода быть собой рядом с людьми.

Шаг к себе

Практика 8

«Список моих настоящих желаний»

«Прежде чем построить новую жизнь, нужно снова услышать, чего хочет твоя собственная душа.»

Иногда мы так долго живём в режиме обязанностей, что перестаём понимать простую вещь:

«А чего хочу именно я?»

Мы отлично знаем:

что нужно детям;

что нужно семье;

что нужно работе;

что нужно другим людям.

Но когда вопрос касается нас самих, появляется тишина. Иногда даже становится страшно. Потому что желания — это голос настоящей себя. А мы могли слишком долго его не слушать.

Сегодня не нужно думать:

«Это реально?»

«Мне хватит денег?»

«Что скажут другие?»

«Не поздно ли?»

Сегодня мы просто возвращаем себе право хотеть.

Часть 1. Маленькие желания

Начнём с простого. Запиши всё, что тебе хочется в ближайшее время. Неважно, насколько это маленькое желание. Хочется красивую чашку? Запиши. Хочется выспаться? Запиши. Хочется погулять одна? Запиши. Маленькие желания тоже важны. Они показывают, что ты снова начинаешь чувствовать себя.

Мои маленькие желания:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Часть 2. Желания, которые я давно откладываю

Теперь подумай о том, что давно живёт внутри.

То, о чем ты когда-то мечтала.

То, что часто появляется в мыслях.

Но ты говоришь себе:

«Не время».

«Не получится».

«Потом».

«Сейчас не до этого».

Что это?

Часть 3. Если бы никто не оценивал меня

Представь удивительную ситуацию. На один день исчезают все чужие мнения. Никто не осудит. Никто не удивится.

Никто не скажет:

«Это несерьёзно».

«У тебя не получится».

«Зачем тебе это?»

Что бы ты выбрала?

Я бы хотела...

Часть 4. Мои забытые мечты

Вспомни себя в детстве.

О чем ты мечтала?

Кем хотела стать?

Что любила делать?

Что заставляло тебя сиять?

Может быть, какая-то часть тебя всё ещё ждёт, когда ты снова её услышишь.

Когда я была маленькой, я мечтала о...

Часть 5. Желания моего сердца

Теперь закрой глаза и представь себя через один год. Ты просыпаешься утром. Твоя жизнь стала ближе к той, о которой ты мечтала.

Что изменилось?

Где ты?

Чем занимаешься?

Кто рядом?

Что ты чувствуешь?

Моя новая реальность:

Важное правило

Не перечёркивай свои желания.

Не говори:

«Это глупо».

«Это невозможно».

«Это слишком поздно».

У каждой мечты есть право сначала просто появиться. Сначала мы разрешаем себе хотеть. Потом ищем путь.

Возвращение к себе

Остановка

Посмотри на свой список. Не оценивай. Не исправляй. Просто побудь рядом со своими желаниями.

Спроси себя:

«Почему я так долго не разрешала себе этого хотеть?»

Дневник

Продолжи:

Я поняла, что мне давно не хватало...

Я хочу вернуть в свою жизнь...

Я больше не хочу отказываться от...

Маленький шаг

Выбери одно желание из списка. Не самое большое. Самое простое. И сделай первый шаг к нему.

Например:

Хочу путешествовать посмотреть направление.

Хочу новое дело изучить информацию.

Хочу больше заботы о себе выделить один час.

Хочу творчества купить материалы.

Мой первый шаг:

Письмо от автора

Дорогая...

Возможно, ты обнаружила, что твои желания никуда не исчезли. Они просто долго ждали. Ждали, когда ты перестанешь быть занятой спасением всех вокруг. Ждали, когда ты снова услышишь свой голос. Не торопись превращать каждое желание в цель. Иногда первое чудо — просто признаться себе: **«Да. Я этого хочу»**. Потому что женщина возвращается к себе именно в тот момент, когда снова начинает мечтать. Не для того, чтобы кому-то что-то доказать. А потому что внутри нее снова появляется жизнь.

Глава 3

Когда слово «надо» сильнее слова «хочу»

Женщина внутри тебя

Она открыла глаза утром и сразу почувствовала усталость. Ещё не начался день. Но в голове уже появился список. Нужно приготовить. Нужно позвонить. Нужно оплатить. Нужно успеть. Нужно не забыть. Нужно решить. Нужно помочь. Слово «надо» появилось раньше, чем она успела подумать о себе. Она встала. Сделала привычные дела. Ответила на сообщения. Решила чужие вопросы. Улыбнулась там, где нужно было улыбнуться. Поддержала тех, кто нуждался в поддержке. И только вечером, когда дом наконец затих, она села в тишине и вдруг поймала себя на мысли:

«А чего хотела я?»

И самое страшное было не то, что она не знала ответа. Самое страшное — она давно его не спрашивала.

Когда-то у неё были мечты. Она хотела путешествовать. Учиться. Создавать. Рисовать. Танцевать. Открыть своё дело. Начать что-то новое. Но постепенно мечты начали звучать как детские фантазии. Сначала появились более важные вещи. Работа. Семья. Обязанности. Чужие потребности. А потом она привыкла откладывать себя. Не навсегда. Просто «до лучших времён».

Но лучшие времена почему-то никогда не наступали.

Слово «надо» само по себе не является плохим. Оно помогает нам быть ответственными. Заботиться о близких. Выполнять обещания. Строить жизнь. Но проблема начинается тогда, когда «надо» занимает всё пространство. Когда оно становится единственным голосом внутри. Когда человек больше не спрашивает:

«Что мне важно?»

«Чего я хочу?»

«Что делает меня счастливой?»

Иногда женщина говорит:

«Я не знаю, чего хочу».

Но часто это не потому, что желаний нет. Они просто стали очень тихими. Их слишком долго перебивали. Громким голосом обязанностей. Ожиданиями других. Страхом ошибиться. Привычкой быть сильной.

Представь маленькую девочку. Она говорит: **«Я хочу рисовать»**. А ей отвечают: **«Сначала сделай уроки»**. Она говорит: **«Я хочу гулять»**. А ей отвечают: **«Сначала помоги»**. Она говорит: **«Я устала»**. А ей говорят: **«Все устали»**.

И постепенно она учится:

сначала всё для других.

Потом, если останутся силы, для себя. Но чаще всего силы уже не остаются.

Взрослая женщина может годами жить с ощущением, что она должна заслужить право на отдых.

Сначала закончить все дела.

Сначала решить проблемы.

Сначала помочь всем.

А потом...

Но список дел никогда не заканчивается. Всегда появляется новое «надо». И если ждать момента, когда всё будет идеально, можно всю жизнь прожить в ожидании разрешения жить.

Возвращение к себе начинается с простого вопроса:

«А чего хочу я?»

Не вместо ответственности. Не вместо любви к другим. А вместе с ними. Потому что ты тоже являешься частью своей жизни.

Понять, а не винить себя

Почему нам так сложно слышать свои желания? Потому что мозг хорошо учится тому, что мы повторяем чаще всего. Если годами мы тренируем:

«Сначала другие».

«Потом я».

«Нужно потерпеть».

«Не время».

то эта схема становится автоматической. Мозг выбирает знакомый путь. Это не означает, что человек не знает своих желаний. Иногда они просто спрятаны под большим количеством привычных обязанностей. Кроме того, многие люди связывают отдых и удовольствие с наградой:

«Сначала я всё сделаю, потом позволю себе отдохнуть».

Но жизнь устроена иначе. Мы не можем постоянно расходовать энергию и никогда её не восполнять. Забота о себе — это не награда за идеальное выполнение всех задач. Это необходимая часть нормальной жизни.

Важно различать:

«Я хочу сделать это» и

«Я должна сделать это, иначе меня будут плохо воспринимать».

Первое даёт энергию. Второе постепенно забирает её.

Шаг к себе

Практика 10

«Моя жизнь между "надо" и "хочу"»

Возьми лист бумаги.

Раздели его на две части.

МОИ «НАДО»

Что я делаю каждый день?

МОИ «ХОЧУ»

Что мне хочется?

Не глобально.

Не идеально.

Просто честно.

Теперь посмотри на два списка.

И ответь:

Где в моей жизни слишком много «надо»?

Чего стало слишком мало?

Какое маленькое «хочу» я могу вернуть уже сейчас?

Возвращение к себе

Остановка

Сегодня остановись в любой момент дня и спроси:

«Я сейчас делаю это потому, что хочу или потому, что привыкла?»

Не нужно сразу менять ответ.

Просто начни замечать.

Дневник

Продолжи:

Я устала от постоянного "надо"...

Мне хочется снова почувствовать...

Если бы у меня было больше свободы, я бы...

Маленький шаг

Сегодня сделай одно маленькое действие из категории **«хочу»**.

**Не полезное.
Не обязательное.
Не необходимое.
Просто приятное.
Выпить кофе спокойно.
Послушать любимую музыку.
Почитать книгу.
Пойти другой дорогой.
Купить цветы.
Позволить себе отдых.**

Письмо от автора

Дорогая...

Возможно, ты много лет была очень хорошей в выполнении обязанностей. Но жизнь — это не только список дел. Ты не создана только для того, чтобы справляться. Ты создана ещё и для того, чтобы чувствовать. Радоваться. Мечтать. Пробовать. Ошибаться. Начинать сначала. Пусть сегодня маленький голос твоего «хочу» станет немного громче. Не нужно кричать. Не нужно ломать всю жизнь. Просто начни слушать. Потому что где-то внутри тебя всё ещё есть та женщина, которая знает, чего она хочет. Она никуда не исчезла. Она просто долго ждала, когда ты снова повернёшься к ней.

Как чужие ожидания становятся нашими

Женщина внутри тебя

Она думала, что это её выбор.

Она говорила:

«Я должна быть сильной».

«Я должна справляться».

«Я должна не подвести».

«Я должна делать всё правильно».

Но однажды она остановилась и спросила себя:

«А кто сказал, что я должна?»

И этот вопрос оказался неожиданно сложным. Потому что ответ был не один.

Когда мы рождаемся, мы не знаем, какими нужно быть. Мы не знаем, что правильно. Не знаем, чего от нас ждут. Мы учимся этому через людей вокруг.

Через семью.

Через культуру.

Через общество.

Через слова, которые слышим.

Через реакции, которые получаем.

Маленькая девочка не рождается с мыслью:

«Я должна всем нравиться».

Она просто хочет любви. Она хочет быть принятой.

Она хочет чувствовать:

«Со мной всё хорошо».

И постепенно она начинает замечать:

Когда я послушная — меня хвалят.

Когда я помогаю — мной гордятся.

Когда я терплю — меня называют взрослой.

Когда я соответствую ожиданиям — мне легче получить одобрение.

И внутри появляется незаметное правило:

«Чтобы меня любили, я должна быть определённой».

Она растёт. Меняются обстоятельства. Но правило остается. Теперь это уже не мама говорит: **«Будь хорошей»**. Не учитель говорит: **«Старайся больше»**. Не общество говорит: **«Ты должна успевать всё»**. Теперь она сама говорит это себе.

Она просыпается утром и думает:

«Нужно быть продуктивной».

Она отдыхает и думает:

«Я могла бы сделать что-то полезное».

Она ошибается и думает:

«Я должна была лучше».

Она смотрит на других и думает:

«Я недостаточно стараюсь».

И кажется, что это её собственный голос. Но если прислушаться внимательнее, иногда за ним стоят старые убеждения.

Чужие ожидания становятся нашими тогда, когда мы перестаём их замечать. Они превращаются в правила. А правила — в часть личности.

Мы уже не говорим:

«От меня этого хотят».

Мы говорим:

«Я такая».

Но между этими фразами огромная разница.

«Я должна всегда быть сильной».

А может быть:

«Когда-то я научилась быть сильной, потому что это помогало мне справиться». **«Я должна всем помогать».**

А может быть:

«Я привыкла получать любовь через заботу».

«Я должна всё успевать».

А может быть:

«Я боюсь, что если остановлюсь, меня перестанут ценить».

И здесь начинается возвращение к себе.

Не с вопроса:

«Почему я такая?»

А с вопроса:

«Кому принадлежит эта мысль?»

Понять, а не винить себя

Человек формируется в отношениях с другими людьми. В детстве мы зависим от взрослых, поэтому их оценки и ожидания имеют большое значение.

Ребёнку важно чувствовать:

«Я принят».

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.