

12+

Диана Патрисия Сулета Медиавилья

Женщина, которая выбирает *себя*

90 дней к ясности,
уверенности
и новой жизни



Диана Патрисия Сулета Медиавилья

**Женщина, которая
выбирает себя. 90 дней к ясности,
уверенности и новой жизни**

«Издательские решения»

Сулета Медиавилья Д.

Женщина, которая выбирает себя. 90 дней к ясности, уверенности и новой жизни / Д. Сулета Медиавилья — «Издательские решения»,

Эта книга — тёплый и честный разговор с женщиной, которая устала жить в режиме выживания и хочет вернуть себе ясность, внутреннюю опору и право выбирать себя. Через 10 глав и план на 90 дней читательница проходит путь к самооценности, порядку, дисциплине, новым возможностям и более осознанной жизни.

© Сулета Медиавилья Д.

© Издательские решения

Содержание

Диана Патрисия Сулета Медиавилья	6
Диана Патрисия Сулета Медиавилья	6
Первое издание	7
2026	8
Об авторе	9
Посвящение	10
Введение	11
ГЛАВА I	13
Цена, которую я не называла	13
ГЛАВА II	16
Восстановление без героизма	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Женщина, которая выбирает себя 90 дней к ясности, уверенности и новой жизни

Диана Патрисия Сулета Медиавилья

© Диана Патрисия Сулета Медиавилья, 2026

ISBN 978-5-0070-5880-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Диана Патрисия Сулета Медиавилля
ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВЫБИРАЕТ СЕБЯ

Диана Патрисия Сулета Медиавилля

Первое издание

2026

Все права защищены.

Текст и иллюстрации не могут быть воспроизведены,
полностью или частично, без письменного разрешения автора.

Об авторе

Диана Патрисия Сулета Медиавилья — исследовательница, преподаватель университета и автор. В своей работе она соединяет устойчивое развитие, образование, инновации, стратегическое мышление и практики личностного роста.

Ещё во время учёбы в университете Диана поняла, что профессиональный путь строится не только на дипломах и знаниях, но и на способности использовать возможности, изучать языки, участвовать в проектах, проходить стажировки и выстраивать человеческие и профессиональные связи.

Стремление к развитию привело её в Россию, где она продолжила образование и получила важный опыт личностного и профессионального роста. Жизнь в другой стране, изучение русского языка и участие в международной академической среде научили её воспринимать трудности не как препятствия, а как возможность расширить собственные горизонты.

Со временем Диана убедилась, что женщине важно развивать не только знания, но и внутреннюю опору: дисциплину, инициативность, предпринимательское мышление, заботу о здоровье и способность начинать заново. Именно из этого опыта родилась книга «Женщина, которая выбирает себя» — искреннее обращение к женщинам, которые хотят жить осознанно, видеть возможности в сложностях и смело строить свою жизнь шаг за шагом.

Посвящение

Эта книга посвящается каждой женщине, которая однажды почувствовала, что жизнь стала слишком тяжелой, но всё равно нашла в себе силы подняться.

Тебе, которая устала сомневаться в себе.

Тебе, которая хочет больше порядка, ясности, уверенности и внутреннего спокойствия.

Тебе, которая больше не хочет просто выживать, а хочет строить свою жизнь осознанно, красиво и стратегически.

Введение

Нельзя бесконечно уставать и называть это силой.

Есть момент, когда женщина вдруг понимает: жить так, как раньше, больше нельзя. Не потому что случилось что-то одно и страшное. А потому что усталость накопилась тихо, по каплям, годами — и однажды утром просто не осталось сил называть это нормальной жизнью.

Я помню это утро во всех деталях, хотя прошло уже немало времени. Будильник прозвенел, как обычно, в шесть пятнадцать. Список дел был, как обычно, длиннее, чем сам день. И я лежала несколько минут, глядя в трещину на потолке, которую обещала себе заделать ещё два года назад, слушая, как за стеной сосед включает воду, и думала: я больше не хочу так.

Не хочу быть удобной для всех и чужой для себя. Не хочу откладывать себя на потом, веря, что однажды появится идеальное время — после отпуска, после ремонта, после того, как дети подрастут, после того, как наконец станет «полегче». Не хочу бесконечно тянуть и называть это терпением, хотя на самом деле это было просто истощение, которому я придумала красивое имя.

Самое странное в этом утре было не отчаяние — отчаяние я уже знала, оно приходило и раньше. Странной была тишина после него. Будто внутри что-то наконец перестало спорить с реальностью и просто согласилось: да, так больше нельзя. И в этой тишине родился вопрос, который изменил для меня всё: а что, если моя жизнь может быть другой? Не идеальной. Не похожей на чужую красивую картинку из ленты. Просто честной — более моей.

Я не знала тогда ответа. Я и сейчас не знаю всех ответов. Но я знаю, что начала с малого: с одного честного признания себе, что мне плохо. С одного вопроса, куда уходит моя энергия. С одного решения больше не жить в режиме выживания и называть это силой.

Эта книга не обещает, что после неё твоя жизнь станет лёгкой. Лёгких рецептов я не нашла, как ни искала. Она обещает другое: способ смотреть на себя честно, без прикрас и без самобичевания. Способ перестать ждать, что жизнь сама станет понятной, и начать строить её — медленно, неидеально, шаг за шагом, но осознанно.

Здесь не будет идеальной героини, у которой получилось всё и сразу. Будет женщина, которая ошибалась, откладывала важное, боялась, злилась на себя за слабость — и всё равно продолжала возвращаться к себе. Может быть, потому что возвращаться — это единственное, что у нас по-настоящему получается хорошо.

Ты, которая держишь эту книгу в руках, наверное, тоже знаешь это чувство — когда устала называть истощение силой, а молчание терпением. Когда улыбаешься, потому что так положено, а внутри давно идёт другой разговор. Если да, то эта книга написана для тебя — не чтобы научить, а чтобы напомнить, что ты не одна в этом узнавании себя.

Я выросла в семье, где о чувствах говорили мало, а о выносливости — много. «Терпи», «не показывай слабость», «никто не обязан разбираться в твоих переживаниях» — эти фразы звучали не из жестокости, а из любви, переданной через фильтр собственной нелёгкой жизни взрослых. Только спустя годы я поняла, какую цену я заплатила за усвоенный урок выносливости.

Эта книга — не терапия и не замена ей. Это просто честный разговор одной женщины с другой, без претензии на универсальный рецепт. Я рассказываю свою историю не потому, что она образцовая, а потому что в ней, может быть, ты узнаешь часть своей.

Десять глав впереди — не лестница с гарантированным результатом на верхней ступени, а скорее комнаты одного дома, через которые я проходила в разном порядке, иногда возвращаясь в уже, казалось, пройденные. Самооценка, восстановление, порядок, дисциплина, возможности, голос — все они связаны теснее, чем кажется на первый взгляд.

Когда я решила написать эту книгу, я долго не могла найти тон, которым хочу говорить. Сначала пыталась писать как эксперт, раздающий советы с безопасного расстояния. Получалось мёртво, неубедительно, как брошюра. Потом поняла: единственный голос, которым я могу говорить честно, — это голос человека внутри истории, а не над ней.

Поэтому здесь не будет универсальных формул успеха. Будет одна женщина, рассказывающая, как она училась жить иначе — медленно, с откатами, с моментами, когда хотелось всё бросить. Если хотя бы одна фраза из этой книги отзовется в тебе узнаванием, я буду считать, что она написана не зря.

Я пишу это спустя годы после того утра с будильником в шесть пятнадцать. Жизнь, которую я построила с тех пор, не похожа на ту, что я представляла себе в моменты самой большой усталости. Она не похожа и на жизнь, которую транслируют в социальных сетях успешные женщины с идеальным светом на фотографиях. Она просто моя — со своими буднями, сомнениями и маленькими победами, которые никто, кроме меня, не назвал бы значимыми.

Иногда я думаю о всех тех женщинах, которых не знаю лично, но которые, возможно, сейчас читают эти строки в похожем состоянии — лёжа в постели, не желая вставать, чувствуя, что весь мир требует больше, чем они готовы дать сегодня. Если ты одна из них, я хочу, чтобы ты знала: усталость, которую ты чувствуешь, реальна. Она не выдумка и не слабость характера. Это сигнал, который стоит услышать, а не заглушить очередной порцией кофе и силы воли.

Ты не сломана. Ты просто слишком долго была сильной не там, где это было нужно.

ГЛАВА I

Цена, которую я не называла



Быть ценной — не значит быть идеальной.

Долгое время я ждала, что кто-то скажет мне, что я достаточно хороша. Ждала подтверждения — от начальника, от партнёра, от зеркала в удачный день, от количества лайков под фотографией, на которой я наконец выгляжу так, как, мне казалось, нужно выглядеть. Чем дольше я жила этим ожиданием, тем больше отдавала другим людям право решать, сколько я стою.

Это началось не вчера. Кажется, это началось ещё в детстве, в той тонкой науке заслуживания любви, которую никто не преподаёт специально, но которую все мы как-то усваиваем. Я рано научилась быть удобной: не спорить, не просить лишнего, угадывать настроение взрослых раньше, чем они сами его осознавали. Меня хвалили за то, что я «не доставляю проблем». Я не понимала тогда, что эта похвала тихо учит одной опасной вещи: твоя ценность — в твоей незаметности.

Был один обычный вторник, который я помню лучше многих важных дат. Меня попросили взять ещё одну задачу — третью за месяц, без оплаты, «по-дружески», «ты же справляешься лучше всех». Раньше я бы согласилась автоматически, с улыбкой, успев пожалеть об этом ещё до того, как сказала «да». Но в этот раз что-то во мне остановилось, как будто внутри сработал тормоз, о существовании которого я и не знала.

Я спросила себя: соглашаюсь ли я из желания — или из старого страха разочаровать? Вопрос показался мне почти предательским по отношению к себе прежней, той, что годами

решала иначе. Ответ был неприятным, но честным. Я сказала: «Сейчас я не могу это сделать». Голос дрогнул. Я ждала бури, обиды, холода в ответ. Мир не рухнул. Собеседник просто сказал «хорошо, понимаю» — и всё. Просто стало немного тише внутри, как будто я наконец выдохнула воздух, который держала слишком долго.

После этого случая я начала замечать, сколько раз в неделю я предавала саму себя ради чужого комфорта. Сколько раз говорила «всё в порядке», когда было не в порядке. Сколько раз снижала свою цену — не только финансовую, но и эмоциональную — лишь бы не показаться требовательной, сложной, «не такой лёгкой в общении».

Тогда я поняла, что границы — это не стены против людей, а двери, через которые я сама решаю, что впускать. Что отказ — это не предательство, а форма уважения к себе, которую я слишком долго не позволяла себе чувствовать. Я начала тренировать это, как тренируют непослушную мышцу: неуклюже, с откатами, но настойчиво.

Самооценка не пришла как откровение, не свалилась однажды утром готовым знанием. Она строилась медленно, через десятки таких маленьких «нет» и «да», через выполненные обещания себе, через цену, которую я наконец начала называть вслух — за свою работу, своё время, своё внимание. Каждый названный вслух тариф давался мне с колотящимся сердцем. Но с каждым разом колотилось чуть тише.

Я помню разговор с клиентом, которому впервые назвала цену без извиняющейся улыбки в голосе. Он не торговался. Он просто согласился. И в этой простоте было что-то почти обидное — сколько лет я могла бы жить так, если бы позволила себе раньше.

Были и обратные случаи — люди, которые исчезали после того, как я называла справедливую цену, не пытаясь договориться, просто молча пропадая из переписки. Первое время каждое такое молчание било по той хрупкой уверенности, которую я только начала строить. Хотелось вернуться к старым ценам, лишь бы не чувствовать этого холода отказа.

Но я заметила закономерность: те, кто исчезал из-за цены, почти всегда были и теми, кто потом особенно требовательно относился бы к моему времени, спорил из-за мелочей, обесценивал бы работу постфактум. Будто справедливая цена сама отфильтровывала не только доход, но и качество отношений, в которые я вступала.

Самооценка, как оказалось, не статична. Есть дни, когда я чувствую свою ценность ясно, без сомнений. И есть дни, когда старый голос возвращается — тот, что шепчет, что я многого хочу, что нужно быть скромнее, удобнее, тише. Разница в том, что теперь я узнаю этот голос. Я знаю, что он не говорит правду обо мне; он говорит о моём прошлом.

Моя мама однажды сказала, что я стала «слишком уверенной в себе» — и произнесла это не как комплимент. Раньше эта фраза разрушила бы меня на неделю. Теперь я просто поблагодарила её за наблюдение и пошла дальше работать. Не потому что её слова не задели — задели. А потому что я больше не позволяю чужому дискомфорту определять, имею ли я право на уверенность.

Есть ещё одна сторона цены, о которой говорят реже: цена молчания. Каждый раз, когда я не называла свою стоимость вслух, я платила не деньгами, а постепенным истончением уважения к себе. Этот долг не виден в банковской выписке, но накапливается не менее реально.

Однажды подруга, наблюдая, как я снова собираюсь сделать бесплатно то, за что обычно прошу оплату, спросила прямо: «Ты бы посоветовала так поступать дочери, если бы она у тебя была?» Вопрос застал меня врасплох. Конечно, нет — я бы учила её знать свою стоимость с детства. Тогда почему я не учу этому себя?

С тех пор я завела привычку: прежде чем согласиться на скидку, исключение, одолжение «по-дружески», я мысленно задаю этот вопрос — что бы я посоветовала женщине, которую люблю? Ответ почти всегда отличается от того, что я готова была сделать для себя по умолчанию.

Иногда меня спрашивают, не страшно ли называть свою цену людям, которые могут себе её не позволить. Этот вопрос когда-то останавливал меня надолго — пока я не поняла, что путаю две разные вещи: ответственность за свою ценность и ответственность за чужой бюджет. Это не одна и та же ответственность, и нести вторую за каждого встречного — путь к собственному истощению.

Я начала предлагать ограниченное количество мест по сниженной цене для тех, кто действительно не может позволить полную стоимость, — но как осознанный выбор, а не как автоматическую реакцию вины. Разница между этими двумя жестами оказалась огромной: один укрепляет меня, другой постепенно опустошает.

Сейчас, когда я смотрю назад, мне жаль не упущенных денег и не потраченного впустую времени. Мне жаль той версии себя, которая искренне верила, что должна заслуживать любовь и уважение через бесконечную полезность. Я хотела бы обнять её и сказать: тебе не нужно ничего доказывать, чтобы иметь право на покой.

Сегодня, когда я учу дочерей подруг говорить «нет» без чувства вины, я понимаю, что на самом деле учу их тому, чему сама учусь до сих пор. Возможно, это и есть честное определение зрелости — не достижение конечной точки уверенности, а способность возвращаться к этому уроку каждый раз, когда жизнь подбрасывает новое испытание границ.

Есть особый вид усталости, который приходит не от тяжёлой работы, а от постоянного перевода себя на язык чужих ожиданий. Я называю это переводческой усталостью — когда тратишь столько энергии на то, чтобы быть понятной и удобной для других, что на собственные желания почти ничего не остаётся. Самооценка началась для меня с того, что я перестала переводить себя без необходимости.

Сегодня я называю свою стоимость так же спокойно, как называю своё имя.

ГЛАВА II

Восстановление без героизма

Ты больше, чем то, что с тобой произошло.

Никто не предупреждает, что восстановление выглядит скучно. Я представляла его как момент прозрения, как сцену из фильма — музыка нарастает, героиня смотрит в окно с новым выражением лица. А оказалось, что это просто один человек, который встаёт, заваривает кофе и отвечает на одно письмо, хотя внутри всё ещё пусто и хочется снова лечь.

После тяжёлого периода я долго не доверяла себе. Мне казалось, что я ошиблась в людях, в решениях, в собственных ожиданиях — и эта ошибка делала меня кем-то, кому больше нельзя верить. Я могла остаться той, с кем что-то случилось — навсегда обиженной, объясняющей свою жизнь через то, что её разрушило. Или постепенно стать той, которая поднимается. Это не было выбором одного дня. Это было решение, которое приходилось принимать заново каждое утро, иногда по несколько раз за один день.

Помню, как однажды разрешила себе час без чувства вины. Просто час — не для дел, не для других, для себя. Я сидела на кухне с чашкой чая и ничего не делала. Это звучит мелко, почти смешно как достижение. Но именно с этого началось то, что позже я назвала бы возвращением.

Тело помнило дольше, чем разум хотел признавать. Я могла спокойно рассказывать о произошедшем за обедом с подругой, ровным голосом, почти отстранённо — а потом просыпаться среди ночи с колотящимся сердцем, не понимая, от чего именно. Раньше я воспринимала тело как инструмент, который просто должен работать, не задавая вопросов. После этого периода я начала слушать его сигналы — усталость, напряжение в плечах, бессонницу — не как помехи, а как сообщения, которые стоит расшифровывать.

Сила, которую я нашла, не была твёрдой, как камень. Она была устойчивой, как вода: могла плакать, не разрушаясь; могла уставать, не предавая себя; могла признать страх и не считать это поражением.

Был период, когда я измеряла прогресс не по тому, насколько я счастлива, а по тому, насколько честна с собой. Это другая метрика, и она оказалась более милосердной. В дни, когда счастье было недостижимо, честность — «мне сейчас плохо, и это нормально» — всё равно была доступна.

В один из таких вечеров, когда возвращение давалось особенно тяжело, я написала в блокноте несколько строк, которые потом долго не решалась перечитывать:

«Сегодня я снова просыпалась с тяжестью в груди без видимой причины. Часть меня хочет сказать, что я уже должна быть дальше. Но другая часть, более тихая и, кажется, более честная, говорит: ты не обязана быть дальше, чем ты есть сейчас. Ты просто обязана не сдаваться сегодня вечером».

Я перечитала эти строки спустя месяцы и удивилась, насколько они оказались точны — не потому что нашли решение, а потому что разрешили мне ещё не иметь решения. Восстановление, как я поняла позже, никогда не движется по прямой. Оно похоже на спираль: ты возвращаешься к похожим точкам боли, но каждый раз чуть с другой высоты.

Сейчас, когда я смотрю на женщину, которая была собой несколько лет назад, я не испытываю стыда за её слёзы по ночам. Я испытываю что-то вроде тихой благодарности — за то, что она не сдалась, даже не зная, что однажды я буду писать об этом так спокойно.

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.