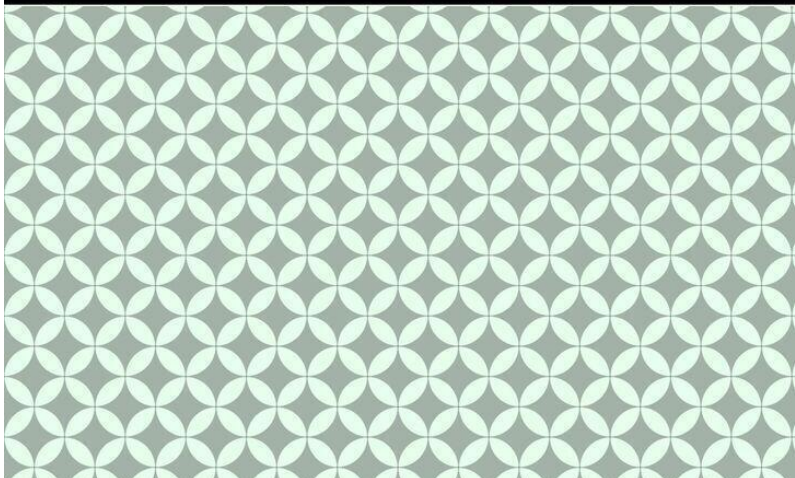


18+ Инуша Хаитова

Вернуться к себе

Практическая книга для женщин



Инуша Хаитова
Вернуться к себе.
Практическая
книга для женщин

<https://litres.ru/74401704>

ISBN 9785007113267

Аннотация

15 Шагов к внутренней опоре, уверенности и спокойствию.

Ты важна.

Ты ценна.

Ты достойна лучшего счастья.

Ты не обязана быть идеальной, чтобы быть достойной. Ты уже достаточна.

Содержание

15 шагов к внутренней опоре, уверенности и спокойствию	7
Инуша	8
Глава 1. А где в этой жизни я?	10
Глава 3. Перестань разговаривать с собой жестоко	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Вернуться к себе Практическая книга для женщин

Инуша Хаитова

© Инуша Хаитова, 2026

ISBN 978-5-0071-1326-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА
ДЛЯ ЖЕНЩИН



ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ

15 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЕ,
УВЕРЕННОСТИ И СПОКОЙСТВИЮ



ТЫ ВАЖНА.
ТЫ ЦЕННА.
ТЫ ДОСТОЙНА
СЧАСТЬЯ.

— И Н У Ш А —

ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ

15 шагов к внутренней опоре, уверенности и спокойствию

Инуша

Содержание

Глава 1. А где в этой жизни я?

Глава 2. Ты не обязана быть сильной всегда

Глава 3. Перестань разговаривать с собой жестоко

Глава 4. Чужое мнение — не инструкция к жизни

Глава 5. Почему так трудно сказать

«нет»?

Глава 6. Когда любовь превращается в терпение

Глава 7. Ты не обязана заслуживать любовь

Глава 8. Сравнение крадёт твою жизнь

Глава 9. Тревога говорит громче реальности

Глава 10. Когда внутри слишком много всего

Глава 11. Личные границы — не эгоизм

Глава 12. Прошлое не должно управлять будущим

Глава 13. Сначала маленький шаг

Глава 14. Создай жизнь, в которой тебе хорошо

Глава 15. Вернуться к себе Вместо предисловия

Иногда женщина просыпается утром и понимает, что устала. Не обязательно физически. Устала улыбаться, когда хочется плакать. Устала быть удобной. Устала всё контролировать. Устала думать о том, что скажут другие. Устала быть сильной.

Эта книга не обещает идеальной жизни. Она о другом — о

возвращении к себе: к своим чувствам, желаниям, границам, ценностям и внутренней опоре.

Если переживания становятся сильными, длительными или мешают повседневной жизни, книга не заменяет помощь психолога, психотерапевта или врача.

Глава 1. А где в этой жизни я?

Иногда женщина прекрасно знает, что нужно всем вокруг, но почти не знает, чего хочет сама. Она помнит о делах, покупках, встречах и чужих проблемах, а собственные желания откладывает на потом.

Так появляется привычка жить в режиме «сначала все остальные, потом я». Сначала это кажется временным. Потом становится образом жизни.

Вернуться к себе — не значит отказаться от семьи или обязанностей. Это значит признать, что твои чувства, отдых, желания и границы тоже имеют значение.

Практика

Остановись на несколько минут и ответь письменно:

— Какие три вещи я давно хочу сделать для себя?

— Что я чаще всего откладываю «на потом»?

— Если бы мне не нужно было никому ничего доказывать, как бы выглядел мой обычный день?

Моя маленькая мысль на сегодня:

Глава 2. Ты не обязана быть сильной всегда

Сильную женщину часто хвалят за то, что она всё выдерживает. Но за этой похвалой иногда скрывается опасная мысль: «Раз я сильная, я не имею права устать».

Усталость не делает тебя слабой. Слёзы не отменяют твою силу. Просьба о помощи не является поражением.

Психологическая устойчивость — это не способность никогда не испытывать трудностей. Это возможность замечать своё состояние, восстанавливаться и обращаться за поддержкой, когда собственных ресурсов недостаточно.

Практика

Остановись на несколько минут и ответь письменно:

— Что сейчас забирает у меня больше всего сил?

— К кому я могла бы обратиться за поддержкой?

— Что я могу снять со своего списка дел хотя бы на один день?

Моя маленькая мысль на сегодня:

Глава 3. Перестань разговаривать с собой жестоко

У многих из нас внутри живёт строгий голос: «Ты опять всё испортила», «Другие лучше», «У тебя ничего не получится». Мы привыкли считать такую самокритику способом стать лучше.

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.