

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ

Как вернуть уважение к себе, отпустить прошлое
и научиться выбирать мужчину, с которым можно
построить настоящее «Мы»

УВЕРЕННОСТЬ

ГАРМОНИЯ

ЛЮБОВЬ

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Книга-
практикум
с тестами



*Ты
достаточно
уже сейчас*



БОЛЬШЕ,
ЧЕМ КНИГА —
ЭТО ПУТЬ
К СЕБЕ

Nao Sher

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ

<https://litres.ru/74477307>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга-практикум для женщины, которая хочет перестать искать причину неудачных отношений в себе и вернуть уважение к собственным желаниям, чувствам и границам. Эта книга помогает посмотреть на отношения не через страх потерять мужчину, а через понимание собственной ценности и реальных намерений партнёра. Без манипуляций, игр, попыток заставить мужчину ревновать или добиваться любви любой ценой. Переосмыслить прошлые отношения, разобраться в повторяющихся сценариях, научиться замечать несоответствие слов и поступков, определить собственные потребности и сформировать более осознанный взгляд на выбор партнёра.

Практические вопросы и тесты помогут не просто читать, а честно разговаривать с собой и постепенно переходить от позиции «как стать достаточно хорошей для него?» к вопросу «подходит ли мне этот человек и те отношения, которые он готов мне дать?»

Эта книга — о возвращении к себе и способности выбирать отношения, в которых не приходится постоянно доказывать своё право на любовь.

Содержание

Глава	5
Аннотация	12
Предисловие. Обещание перечитать эту главу	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ

Глава

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ

Как вернуть уважение к себе, отпустить прошлое и научиться выбирать мужчину, с которым можно построить настоящее «МЫ»

Книга-практикум с тестами

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ

Посвящается женщине, которая однажды поймёт

Ты не была слишком требовательной.

Ты не была недостаточно красивой.

Не была недостаточно интересной.

Не была недостаточно спокойной.

Не была недостаточно сексуальной.

Не была недостаточно мудрой.

Возможно, ты просто слишком долго пыталась построить будущее там, где второй человек изначально не собирался его строить. И это очень важное различие.

Потому что когда отношения заканчиваются, женщина часто начинает изучать себя вместо ситуации.

Она рассматривает фотографии.

Перечитывает переписку.

Вспоминает каждое слово.

Ищет момент, когда всё пошло не так.

Она думает:

«Что я сделала неправильно?»

Но иногда правильный вопрос звучит иначе:

«А были ли у этого человека намерения строить со мной то, чего хотела я?»

Эта книга начинается именно с этого вопроса.

Введение

Это не книга о том, как заставить мужчину выбрать тебя

Эта книга не научит тебя манипулировать мужчиной.

Не научит играть в молчанку.

Не предложит десять способов заставить его ревновать.

Не расскажет, как специально исчезнуть на три дня, чтобы он начал скучать.

И не будет учить тебя изображать холодность вместо настоящих чувств.

Потому что зрелые отношения строятся не на играх.

Они строятся на выборе.

На взаимности.

На уважении.

На поступках.

На способности двух взрослых людей сказать:

«Я выбираю тебя. И я готов строить вместе с тобой».

Но прежде чем появится настоящее «мы», женщине иногда необходимо вернуться к своему «я».

Потому что невозможно построить гармоничные отношения, если ты постоянно отказываешься от себя ради того, чтобы сохранить другого.

Эта книга — о возвращении к себе.

О любви к себе без громких лозунгов.

Об уважении к собственным желаниям.

О том, как смотреть не только на слова мужчины, но и на его действия.

О том, как задавать важные вопросы в начале знакомства и не считать это меркантильностью.

О том, как перестать тратить месяцы на отношения, у которых нет направления.

О том, как научиться фильтровать знакомства.

И о том, как однажды сказать:

«Старая версия меня закончилась. Теперь начинается новая глава».

Часть I

Точка, с которой всё начинается

Глава 1. Он тебя не выбрал. Но, возможно, он никогда и не собирался

Есть фраза, которую женщины часто произносят после

расставания:

«Он меня не выбрал».

В ней столько боли.

Но иногда за ней скрывается другая реальность.

Он не выбрал тебя не в конце.

Он не собирался выбирать тебя с самого начала.

Он мог нравиться тебе.

Мог быть внимательным.

Мог красиво ухаживать.

Мог говорить правильные слова.

Но при этом не делать ни одного реального шага к совместному будущему.

Не обсуждать планы.

Не строить совместных решений.

Не проявлять устойчивой инициативы.

Не стремиться узнать тебя глубже.

Не говорить о том, чего хочет от отношений.

И тогда возникает вопрос:

а действительно ли ты потеряла отношения?

Или ты потеряла надежду на отношения, которые могла бы получить от этого человека?

Это две совершенно разные вещи.

Практика «Факты вместо надежды»

Раздели лист на две колонки.

Что он реально делал:

- как часто проявлял инициативу;

- как планировал встречи;
- выполнял ли обещания;
- интересовался ли твоей жизнью;
- говорил ли о будущем;
- знакомил ли тебя со своим миром;
- решал ли проблемы вместе с тобой.

Что ты надеялась, что он будет делать:

- станет серьёзнее;
- начнёт вкладываться;
- изменит отношение;
- захочет семью;
- начнёт проявлять инициативу;
- поймёт твою ценность.

Посмотри на эти две колонки.

Очень часто именно здесь появляется первое настоящее освобождение.

Глава 2. Плюсы и минусы: почему сердце помнит только хорошее

После расставания память умеет делать странную вещь. Она показывает лучшие моменты.

Первое свидание.

Первый поцелуй.

Его улыбку.

Поездку.

Сообщение, которое когда-то заставило тебя улыбнуться.

Но отношения состоят не только из красивых эпизодов.

Поэтому проведём честный анализ.

Тест «Мои реальные отношения»

Оцени от 0 до 5:

Вопрос — Балл

Он проявлял инициативу

Его слова совпадали с поступками

Он интересовался моими чувствами

Я могла открыто говорить о желаниях

Он уважал мои границы

Он был последователен

Мы обсуждали будущее

Я чувствовала себя спокойно рядом с ним

Я могла рассчитывать на него

Я чувствовала взаимность

Теперь отдельно:

Что мне нравилось?

Запиши минимум 10 пунктов.

Что причиняло мне боль?

Запиши минимум 10 пунктов.

Что я терпела?

Минимум 5 пунктов.

Что я оправдывала?

Минимум 5 пунктов.

А теперь главный вопрос:

Если бы моя близкая подруга рассказала мне такую историю, посоветовала бы я ей остаться?

Ответ запиши честно.

Аннотация

Иногда женщина годами пытается получить от мужчины то, что он изначально не собирался давать: определённую, вложения, заботу, планы, семью и чувство надёжности. После завершения такой связи возникает вопрос: «Почему он меня не выбрал?» Но отношения не являются конкурсом, где мужчина выносит вердикт о ценности женщины. Его выбор не определяет её ценность.

Эта книга помогает посмотреть на прошлую связь через факты, отделить реальные встречи от надежд и понять, почему иногда мы держимся не за человека, а за несостоявшееся будущее. Здесь рассматривается современная проблема дефицита внимания: работа, мегаполис, постоянная занятость, социальные сети и нехватка времени на личную жизнь.

Особое место занимает ситуация, когда первый человек, проявивший внимание, неожиданно становится центром мыслей. Несколько встреч, редкие сообщения, реакция в социальной сети или звонок в удобное ему время могут превратиться внутри женщины в большую историю, хотя отношения фактически ещё не развивались.

После первой части следует 28-дневный практикум. Он помогает не просто читать о переменах, а каждый день делать один небольшой шаг. После него начинается «Новая жизнь»: знакомства, вопросы о намерениях, границы, при-

знаки взаимности, способность принимать заботу, «Последнее свидание» и переход от «Я» к зрелому «Мы».

Предисловие. Обещание перечитать эту главу

Прочитай это предисловие сейчас, а потом вернись к нему после двадцати восьми дней. Не для того, чтобы проверить, стала ли ты идеальной. А чтобы увидеть, что изменилось в твоём взгляде. То, что сегодня кажется сложным, через месяц может оказаться очевидным.

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.