

ХВАТИТ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ

КАЛИЯ КАВЕА

18+

Каля Кавеа

Хватит сомневаться в себе

<https://litres.ru/74571654>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как перестать жить чужими ожиданиями и начать выбирать себя. О красоте, сексуальности, уверенности, деньгах, отношениях, границах и желаниях. Без магии и обещаний мгновенной трансформации — честный разговор и маленькие шаги, которые постепенно меняют то, как ты видишь себя и свою жизнь.

Содержание

Глава	4
Хватит сомневаться в себе	5
Оглавление	6
ЧАСТЬ I	8
ТЫ СМОТРИШЬ НА СЕБЯ НЕ СВОИМИ ГЛАЗАМИ	8
Глава 1. Почему ты никогда не видишь себя объективно	8
Глава 2. Женщина в зеркале	16
Глава 3. Ты сравниваешь себя и это нормально	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Калия Кавеа

Хватит сомневаться в себе

Глава

Калия Кавеа

Хватит сомневаться в себе

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Каля Кавеа, 2026

Ты когда-нибудь смотрела на другую женщину и думала: «Почему у неё так, а у меня нет?» Как перестать жить чужими ожиданиями и начать выбирать себя? О красоте, сексуальности, уверенности, деньгах, отношениях, границах и желаниях. Без магии и обещаний мгновенной трансформации — честный разговор и маленькие шаги, которые постепенно меняют то, как ты видишь себя и свою жизнь.

18+

Оглавление

Хватит сомневаться в себе

ЧАСТЬ I

ТЫ СМОТРИШЬ НА СЕБЯ НЕ СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Глава 1. Почему ты никогда не видишь себя объективно

Глава 2. Женщина в зеркале

Глава 3. Ты сравниваешь себя и это нормально

Глава 4. «Со мной что-то не так»

Глава 5. Хватит разговаривать с собой как с врагом

ЧАСТЬ II

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТ НРАВИТЬСЯ СЕ-

БЕ

Глава 6. Уверенность — это не «я лучше всех»

Глава 7. Как уже сейчас начать чувствовать себя красивой

Глава 8. Сексуальность начинается задолго до одежды

ЧАСТЬ III

ВКЛЮЧИ СВОЮ ЖЕНСКУЮ СИЛУ

Глава 9. Женщина, которая знает себе цену

Глава 10. Не бегай за тем, кто тебя не выбирает

Глава 11. Самая сексуальная вещь — свобода

Глава 12. Позволь себе быть «слишком»

Глава 13. Женщина, которая входит в комнату иначе

ЧАСТЬ IV

СОЗДАЙ ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ ТЕБЕ ЗАХОЧЕТСЯ ЗА- ВИДОВАТЬ

Глава 14. А чего хочешь именно ты?

Глава 15. Деньги тоже часть женской свободы

Глава 16. Зависть как карта твоих желаний

Глава 17. Стань женщиной, которой ты сама будешь вос-
хищаться

Глава 18. Становись именно той

Эпилог

ЧАСТЬ I

ТЫ СМОТРИШЬ НА СЕБЯ НЕ СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Глава 1. Почему ты никогда не видишь себя объективно

Есть одна странная вещь, которую большинство из нас почти никогда не замечает: мы проводим с собой всю жизнь, но при этом совершенно не знаем, как на самом деле выглядим в глазах других людей.

Мы знаем каждую свою фотографию, на которой нам не нравится нос. Помним тот день, когда кто-то сказал, что у нас слишком полные ноги. Помним платье, которое однажды плохо село на бёдрах, неудачную стрижку, прыщ перед важной встречей, неудачную шутку на первом свидании, комментарий бывшего, случайно брошенное кем-то «ты поправилась?» и всё это почему-то складывается внутри нас в одну большую папку под названием «доказательства того, что со мной что-то не так».

Самое забавное заключается в том, что мы почти никогда

не храним с такой же тщательностью противоположные доказательства.

Мы не просыпаемся утром и не думаем: «Так, сегодня я должна обязательно вспомнить, что вчера мне улыбнулся незнакомый мужчина в кофейне, подруга сказала, что у меня красивые глаза, а продавщица в магазине почему-то посмотрела на меня дважды». Нет. Наш мозг гораздо охотнее возвращается к тому, что задело нас, особенно если эта информация совпадает с тем, что мы уже думаем о себе.

И вот здесь начинается самое интересное.

Ты можешь посмотреть в зеркало и увидеть женщину, которую другой человек увидел бы совершенно иначе.

Ты замечаешь живот — он замечает твою улыбку. Ты думаешь о размере бёдер — он запоминает, как ты поправила волосы. Ты смотришь на морщинку возле глаза — другой человек видит живое лицо, которое смеётся. Ты думаешь: «Я сегодня ужасно выгляжу», а человек напротив вообще не понимает, почему ты весь вечер пытаешься спрятаться.

Это не попытка тебя утешить. Здесь есть вполне реальная психологическая причина.

Наше восприятие не является камерой наблюдения, которая беспристрастно записывает окружающий мир. Мозг постоянно отбирает информацию, сравнивает её с прошлым опытом, обращает внимание на то, что кажется значимым, и в некоторой степени достраивает происходящее. Мы не просто смотрим на реальность — мы интерпретируем её.

И с собой происходит то же самое.

Если ты много лет считала себя недостаточно красивой, мозг постепенно научился искать подтверждения этой идеи. Не потому, что он хочет сделать тебе больно. Наоборот, он пытается экономить ресурсы и использовать уже знакомые модели восприятия. Если определённый вывод кажется тебе привычным, мозгу проще снова и снова замечать то, что с ним согласуется.

Поэтому женщина может стоять перед зеркалом и буквально не замечать того, что в ней прекрасно.

Не потому, что этого нет. А потому, что она **не привыкла это замечать.**

Подумай, сколько раз ты рассматривала своё лицо не для того, чтобы увидеть себя, а для того, чтобы найти недостаток. Ты подходишь к зеркалу ближе. Поворачиваешь голову. Смотришь сбоку. Поднимаешь волосы. Рассматриваешь кожу. Потом фотографируешься и увеличиваешь снимок. И вот уже одна маленькая деталь превращается в главную характеристику всей твоей внешности.

«У меня некрасивый нос».

Нет.

У тебя есть нос, который ты научилась считать некрасивым. Это не одно и то же.

Я сейчас почти слышу твой внутренний голос: «Ну конечно, легко тебе говорить. Если мне что-то в себе не нравится, значит, мне не нравится. Что тут психологизировать?»

И я бы села рядом с тобой, поставила на стол две чашки кофе и сказала: «Конечно. Тебе не обязательно нравиться всё в себе. И вообще, давай не будем превращать эту книгу в очередное место, где тебе говорят, что ты должна каждое утро смотреть в зеркало и восторженно шептать: „Я богиня“».

Не должна.

Ты можешь не любить какую-то часть своей внешности. Можешь хотеть похудеть, отрастить волосы, изменить причёску, научиться краситься или купить платье, в котором почувствуешь себя невероятно. Желание что-то изменить в себе само по себе не означает, что ты себя ненавидишь.

Проблема начинается совсем в другом месте. Когда **одна характеристика превращается в приговор всей личности.**

«У меня лишний вес, значит, я непривлекательная».

«У меня нет отношений, значит, со мной что-то не так».

«Я не такая сексуальная, как она, значит, мужчины никогда не будут смотреть на меня так».

«Я не добилась того, чего хотела к тридцати, значит, я проиграла».

Заметь, как быстро мозг перепрыгивает от факта к выводу.

Факт: сегодня тебе не нравится, как сидит одежда.

Вывод: я непривлекательная.

Факт: у другой женщины отношения, которых тебе хочется.

Вывод: она лучше меня.

Факт: ты пока не там, где хотела оказаться в карьере.

Вывод: я недостаточно способная.

И вот тут я хочу, чтобы ты остановилась.

Потому что между **тем, что произошло**, и **тем, что ты решила о себе из-за этого**, существует огромная разница.

Ты не обязана верить каждой мысли, которая появляется у тебя в голове. Это одна из самых освобождающих вещей, которые вообще можно понять о собственной психике.

Мы привыкли относиться к своим мыслям как к фактам. Если мозг говорит: «Я выгляжу ужасно», мы не отвечаем ему: «Интересно, а на основании каких объективных данных ты это решил?» Мы просто верим. Если возникает мысль «я ему не понравилась», мы начинаем вести себя так, будто получили официальное уведомление от Министерства мужского мнения.

Хотя это была всего лишь мысль. И иногда она совершенно ошибочна. Более того, она может изменить твоё поведение.

Ты решила, что выглядишь плохо, поэтому становишься менее раскованной. Начинаешь меньше улыбаться. Стараешься не привлекать внимания. Не смотришь людям в глаза. Говоришь тише. Стараешься занять как можно меньше места.

Другой человек видит твою закрытость и отвечает на неё такой же сдержанностью. Ты замечаешь: «Вот. Я так и зна-

ла. Никому до меня нет дела». Но если посмотреть внимательно, произошло кое-что совсем другое. Сначала появилась мысль. Потом мысль изменила твоё состояние. Состояние изменило поведение. Поведение повлияло на реакцию окружающих. А реакция окружающих стала для тебя подтверждением первоначальной мысли.

Вот так иногда создаётся маленький замкнутый круг, который может длиться годами. И самое удивительное здесь в том, что его можно разорвать. Не магией и не волшебной таблеткой.

Не потому, что однажды ты скажешь себе сто раз «я прекрасна» и Вселенная немедленно выдаст тебе новую жизнь.

А потому, что человек способен менять свои привычные способы воспринимать себя, думать, действовать и реагировать.

И знаешь, что я хочу сказать тебе прямо сейчас?

Ты, намного красивее, чем привыкла думать.

Не потому, что я тебя вижу. Я тебя не вижу.

А потому, что почти каждая женщина переоценивает значение собственных недостатков и недооценивает то, насколько целостно её воспринимают другие люди.

Люди редко рассматривают тебя так, как ты рассматриваешь себя перед зеркалом.

Они не увеличивают твою фотографию до четырёхсот процентов. Не изучают линию подбородка. Не вспоминают, что ты на три килограмма тяжелее, чем прошлым летом. Они

воспринимают тебя целиком: голос, выражение лица, движения, смех, взгляд, запах, одежду, манеру говорить, то, как ты реагируешь на шутки, как поправляешь волосы, как произносишь чьё-то имя.

Привлекательность человека — это не сумма отдельных деталей. Это впечатление. Это присутствие. Это энергия поведения, если хочешь использовать немного менее научное, но очень точное слово.

И именно поэтому иногда женщина, которая по всем условным стандартам не должна считаться «идеальной», входит в помещение и на неё невозможно не обратить внимание.

А другая, объективно очень красивая, всё время будто пытается исчезнуть.

Вот тебе и маленькая тайна женской привлекательности, которую мы будем разбирать в этой книге ещё не раз:

красота и ощущение собственной красоты — не одно и то же.

Ты можешь быть красивой и всё равно чувствовать себя некрасивой.

Можешь быть желанной и не ощущать себя желанной.

Можешь быть сильной и продолжать считать себя слабой.

Можешь быть интересной и всё время пытаться заслужить интерес других.

И если ты сейчас узнала себя, не спеши ругать себя за это.

Ты не сломана.

Ты просто очень долго смотрела на себя через чужие глаза.

Через глаза родителей.

Через глаза бывших.

Через комментарии одноклассников.

Через стандарты социальных сетей.

Через фотографии других женщин.

Через мужчин, которые когда-то выбрали не тебя.

Через собственные неудачи.

Через возраст.

Через цифру на весах.

Через зеркало, которое ты превратила из отражающей поверхности в судью.

Но знаешь что?

Суд можно закрыть. И начать знакомиться с собой заново. Не с той женщиной, которой тебе велели быть. Не с той, которой ты считаешь себя после десяти минут просмотра чужих фотографий и не с той, которой ты стала после нескольких неудачных отношений.

А с собой настоящей.

Глава 2. Женщина в зеркале

Есть женщины, которые могут часами смотреть на фотографию другой девушки и совершенно искренне считать, что у той жизнь лучше.

У неё кожа чище.

Талия тоньше.

Волосы гуще.

Одежда дороже.

Мужчина красивее.

Квартира красивее.

Тело сексуальнее.

Жизнь интереснее.

А потом эта женщина закрывает телефон, подходит к зеркалу и вдруг становится очень строгим судьёй самой себе.

«Почему я не такая?»

Очень хороший вопрос. Только давай попробуем задать его немного иначе.

А почему ты вообще решила, что должна быть такой?

Мы живём в удивительное время. Никогда прежде человечество не получало возможность сравнивать себя с таким количеством людей одновременно. Когда-то женщина могла сравнивать себя с соседкой, актрисой из фильма, женщиной из журнала и, возможно, ещё с несколькими знакомыми. Се-

годня достаточно открыть телефон и за пять минут ты можешь увидеть сотни лиц, тел, квартир, путешествий, отношений и жизней.

Причём ты видишь не жизнь. Ты видишь её отредактированную витрину.

Ты не видишь, как эта женщина проснулась утром и обнаружила прыщ на подбородке. Не видишь её раздражения, тревоги, бессонной ночи, ссоры с мужем, неоплаченного счёта, страха перед будущим, неуверенности в собственной внешности. Ты видишь фотографию, на которой она решила показать себя миру. А потом сравниваешь её лучший кадр со своим обычным вторником. Конечно, тебе кажется, что ты проигрываешь.

Это соревнование, в котором ты заранее поставила себя в проигрышную позицию. Но есть ещё одна вещь, о которой я хочу поговорить с тобой честно. Ты всё равно будешь сравнивать себя с другими.

И, пожалуйста, не нужно после этой главы превращать это в очередной повод для самобичевания. «Я опять сравнила себя с ней. Какая же я токсичная женщина».

Нет. Ты человек.

Социальное сравнение — нормальная часть человеческой психологии. Мы постоянно используем других людей как своеобразные ориентиры, чтобы понять, где находимся сами. Вопрос не в том, можешь ли ты никогда больше ни с кем себя не сравнивать. Вопрос в том, **что ты делаешь с этим**

сравнением.

Потому что одна женщина смотрит на другую и думает:
«Она лучше меня».

А другая смотрит и думает:

«Интересно. А что именно меня так зацепило?»

И вот вторая женщина уже находится в совершенно другой позиции.

Она не унижает себя. Она исследует себя.

Представь, что ты видишь женщину, которая спокойно говорит о своих желаниях, не оправдывается за каждую просьбу и умеет сказать мужчине: «Нет, мне так не подходит».

И тебя почему-то это раздражает. Ты можешь подумать: «Какая наглая». А можешь задать себе один неприятный, но очень честный вопрос:

«А я хотела бы уметь так же?»

Если ответ — да, то, возможно, дело вовсе не в том, что она наглая. Возможно, тебе хочется свободы.

Ты видишь женщину, которая носит короткое платье и совершенно не думает о том, что кто-то скажет о её ногах. «Она слишком откровенно одета». А потом ты ловишь себя на том, что тебе самой хотелось бы однажды надеть такое платье. Почувствовать себя прекрасной.

И вот здесь начинается интересная работа с собой.

Не «она плохая».

Не «я плохая».

А:

«Что во мне откликается на неё?»

Возможно, это твоя сексуальность, которую ты долго держала под замком.

Ты видишь женщину, которая самостоятельно путешествует, зарабатывает, принимает решения и не ждёт, пока кто-нибудь придёт и разрешит ей начать жить. «Ей легко. Наверное, у неё всё было». А внутри тебя что-то болезненно откликается. Возможно, и тебе хочется независимости.

Ты видишь женщину, которая спокойно говорит о деньгах и не стесняется хотеть много.

«Фу, меркантильная».

А может быть, ты просто никогда не позволяла себе признать, что тоже хочешь финансовой свободы.

Ты видишь женщину, которая счастлива одна. И возможно найдутся люди которые захотят доказать, что она на самом деле несчастна. А может быть, они просто очень боятся сами остаться одни.

Вот почему я не хочу учить завидовать. Я хочу попробовать научить тебя **слушать собственную зависть**. Иногда она ужасно невоспитанная, зато удивительно честная.

Она может показать тебе то, чего ты хочешь, но боишься себе признать. И здесь есть очень важное различие. Тебе не обязательно хотеть **её жизнь**. Ты можешь хотеть то чувство, которое, как тебе кажется, есть у неё. Ты смотришь на женщину с идеальным телом и думаешь, что хочешь её тело. А на самом деле хочешь чувствовать себя свободной в

своём. Смотришь на женщину в дорогой машине и думаешь, что хочешь именно такую машину. А на самом деле хочешь ощущение независимости. Смотришь на женщину, которая получает много мужского внимания, и думаешь, что хочешь такого же внимания. А на самом деле хочешь наконец почувствовать себя желанной.

Это совершенно разные вещи.

И когда ты начинаешь понимать эту разницу, сравнение перестаёт быть оружием против тебя. Оно превращается в карту. Очень странную, иногда неприятную, но невероятно полезную карту твоих собственных желаний.

И здесь я хочу сказать тебе ещё кое-что.

Ты имеешь право хотеть быть красивой.

Ты имеешь право хотеть быть сексуальной.

Ты имеешь право хотеть денег.

Ты имеешь право хотеть любви.

Ты имеешь право хотеть внимания.

Ты имеешь право хотеть большую квартиру, красивое платье, путешествия, карьеру, спокойствие, семью или жизнь, в которой никто не знает, где ты находишься в воскресенье утром.

Тебе не нужно делать вид, что тебе ничего не хочется, чтобы выглядеть хорошей женщиной.

Но есть одна ловушка. Не превращай желание стать лучше в ненависть к той женщине, которой ты являешься сейчас.

Ты можешь хотеть похудеть, не ненавидя своё тело.

Можешь хотеть больше зарабатывать, не считая себя неудачницей.

Можешь хотеть отношений, не считая себя неполноценной без них.

Можешь хотеть стать сексуальнее, не считая нынешнюю себя скучной.

Развитие и самоненависть — совершенно разные вещи.

Первое говорит:

«Мне нравится моя жизнь, и я хочу сделать её ещё лучше».

Второе говорит:

«Я стану достойной любви только после того, как исправлю себя».

И вот второе состояние способно украсть у тебя годы.

Потому что ты всё время будешь жить в будущем.

Когда похудею.

Когда разбогатею.

Когда найду мужчину.

Когда стану красивее.

Когда куплю квартиру.

Когда стану увереннее.

Когда наконец стану той самой женщиной.

А жизнь тем временем будет происходить прямо сейчас. Поэтому давай сегодня заключим маленькое перемирие с женщиной в зеркале. Не нужно немедленно влюбляться в каждую часть своего тела. Не нужно заставлять себя считать

красивым то, что тебе пока не нравится. Просто перестань воевать. Посмотри на себя и попробуй впервые за долгое время не искать недостаток.

Посмотри на глаза.

На выражение лица.

На волосы.

На руки.

На тело, которое переносит тебя через каждый твой день.

На женщину, которая пережила то, о чём никто не знает.

На женщину, которая продолжает хотеть любви, даже если ей разбивали сердце. Которая продолжает мечтать, даже когда что-то не получилось. Которая продолжает вставать утром, работать, смеяться, заботиться о других и иногда плакать в ванной, чтобы никто не видел.

И, пожалуйста, перестань относиться к ней так, будто она твой неудачный проект.

Это ты.

Не фотография.

Не цифра на весах.

Не чужое мнение.

Не возраст.

Не семейный статус.

Не количество внимания, которое ты получаешь от мужчин.

Ты гораздо больше всего этого.

И, возможно, самое красивое путешествие этой книги бу-

дет заключаться вовсе не в том, чтобы однажды ты посмотрела в зеркало и сказала: «Я идеальна». Мне гораздо больше нравится другая мысль. Чтобы однажды ты посмотрела в зеркало и спокойно подумала:

«Мне нравится быть именно этой женщиной».

Глава 3. Ты сравниваешь себя и это нормально

Иногда достаточно одного взгляда на другую женщину, чтобы совершенно незаметно испортить себе настроение. Ты можешь спокойно идти по улице, ехать в метро, сидеть в кафе или листать телефон перед сном, а потом увидеть её — девушку с красивыми волосами, идеальной кожей, уверенной походкой, тонкой талией, дорогой сумкой или просто с каким-то совершенно необъяснимым внутренним спокойствием и внутри словно что-то щёлкнет. Ещё секунду назад ты думала о своих делах, а теперь уже рассматриваешь себя через её отражение. Сравниваешь фигуру, лицо, одежду, отношения, работу, возраст, образ жизни и даже то, насколько легко, как тебе кажется, она существует в этом мире.

И вот ты уже проигрываешь соревнование, в котором никто, кроме тебя, даже не участвовал.

Мы очень любим говорить женщинам: «Не сравнивай себя с другими». Звучит прекрасно, почти мудро, но давай будем честными друг с другом: полностью перестать сравнивать себя с окружающими практически невозможно. Сравнение — не какая-то женская слабость и не доказательство того, что у тебя низкая самооценка. Человеческий мозг вообще постоянно использует других людей как ориентиры, что-

бы понять собственное положение. Мы смотрим на окружающих и бессознательно оцениваем: где я нахожусь, чего я достигла, как я выгляжу, насколько я успешна, нравлюсь ли я людям, правильно ли живу. Это один из способов ориентироваться в социальной среде, и сам по себе он не является проблемой.

Проблема начинается тогда, когда сравнение перестаёт быть способом получить информацию и превращается в способ себя унизить.

Ты видишь женщину, которая прекрасно выглядит, и вместо того чтобы подумать: «Мне нравится её стиль», твой мозг говорит: «Я рядом с ней ужасно выгляжу». Ты видишь счастливую пару и вместо того чтобы почувствовать надежду, думаешь: «У меня никогда такого не будет». Ты видишь женщину, которая уверенно говорит на публике, и вместо того чтобы заметить её навык, решаешь: «Я никогда не смогу так». Ты видишь чью-то карьеру и воспринимаешь её достижения как доказательство собственного отставания.

Замечаешь разницу?

В одном случае ты смотришь на другого человека и получаешь информацию. В другом — используешь другого человека как доказательство собственной недостаточности.

И вот второе действительно способно разрушать самооценку.

Особенно потому, что мы редко сравниваем себя с человеком целиком. Мы берём одну его сильную сторону и сопо-

ставляем её с одной своей слабой. Мы смотрим на её фигуру и сравниваем её со своим телом, на её лучшие фотографии со своими случайными снимками, на её отношения со своими неудачными свиданиями, на её карьерный успех со своим самым трудным периодом. Мы словно собираем идеального человека из чужих лучших качеств, а потом ставим рядом с собой во всей своей человеческой сложности и удивляемся, почему чувствуем себя хуже.

Но у этой истории есть ещё одна сторона, и она намного интереснее.

Иногда человек, которому мы завидуем, показывает нам не то, чего нам не хватает, а то, **чего нам хочется**.

Это совершенно разные вещи.

Допустим, ты видишь женщину, которая спокойно заходит в ресторан одна, садится за стол, заказывает себе бокал вина и выглядит совершенно счастливой. Ты смотришь на неё и думаешь: «Вот бы мне такую жизнь». Возможно, ты не хочешь её жизнь буквально. Возможно, тебе не нужен тот ресторан, тот город или тот бокал вина. Возможно, тебя привлекает другое — ощущение свободы, которое ты считываешь с её поведения.

И тогда зависть становится интересной.

Она перестаёт быть доказательством того, что с тобой что-то не так, и превращается в вопрос: «Что именно я сейчас увидела в ней такого, чего хочу для себя?»

Может быть, тебя зацепила её уверенность. Может быть,

свобода. Может быть, красота. Может быть, сексуальность. Может быть, деньги. Может быть, отношения. Может быть, способность спокойно говорить «нет». Может быть, право занимать столько места, сколько ей хочется, и совершенно не извиняться за своё существование.

Иногда нас особенно сильно раздражают в других именно те качества, которые мы сами себе запрещаем.

Женщина, которая говорит прямо, может казаться нам грубой, если мы всю жизнь учились быть удобными. Женщина, которая открыто демонстрирует сексуальность, может казаться слишком вызывающей, если мы привыкли подавлять собственную. Женщина, которая много зарабатывает и спокойно говорит о своих желаниях, может показаться меркантильной, если мы боимся признаться, что сами хотим финансовой независимости. Женщина, которая легко уходит из отношений, может казаться холодной, если мы сами привыкли держаться за людей из страха остаться одни.

И вот здесь я хочу, чтобы ты попробовала быть с собой максимально честной.

В следующий раз, когда поймашь себя на мысли «я ей завидую», не ругай себя. Не начинай убеждать себя, что завидовать плохо. Не заставляй себя срочно стать добрее и духовнее. Просто спроси: «А чему именно я завидую?»

Не «почему она лучше меня?».

А именно: **«Что в ней я хочу разрешить себе?»**

Это может оказаться неожиданным ответом.

Потому что иногда мы завидуем не красоте, а свободе. Не деньгам, а безопасности. Не мужчине рядом с другой женщиной, а тому, что она чувствует себя выбранной. Не её телу, а тому, как свободно она в нём существует.

И чем честнее ты отвечаешь на этот вопрос, тем меньше у тебя причин воевать с другими женщинами.

Тебе не нужно становиться лучше неё. Тебе вообще не нужно становиться ею.

Это одна из самых больших ловушек сравнения: мы думаем, что решение заключается в том, чтобы догнать человека, которому завидуем. Но ты не знаешь, куда она идёт. И, возможно, тебе туда совершенно не нужно.

Представь двух женщин, которые смотрят друг на друга и каждая думает, что хотела бы иметь жизнь другой. Одна завидует её свободе, а другая — её стабильности. Одна думает, что у второй идеальные отношения, а вторая мечтает о независимости первой. Обе смотрят на чужую жизнь снаружи и сравнивают её со своей изнутри.

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.