

A portrait of a woman with blonde, wavy hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a white blazer and a ring. The background shows a city skyline at sunset. The entire image is framed by a gold oval border.

Валентина Богинина

**Сила Богининой Как выбрать
себя и жить своей жизнью!**

Валентина Богинина

**Сила Богининой Как выбрать
себя и жить своей жизнью!**

«Автор»

2026

Богинина В. Ю.

Сила Богининой Как выбрать себя и жить своей жизнью! /
В. Ю. Богинина — «Автор», 2026

Сила Богининой: как выбрать себя и жить свою жизнь Эта книга — история женщины, которая с детства чувствовала: «Я другая. Мне сюда нельзя». Она пряталась от чужих ссор на ореховом дереве, впитывала чужие программы, годами жила с виной, долгом и стыдом. А потом начала возвращаться к себе. Через ошибки, потери и выборы — иногда болезненные, иногда радостные — она прошла путь от «жить как надо» к «жить свою жизнь». И делится тем, что помогло: как услышать тело, убрать чужие голоса, выбрать себя даже когда все против, выстроить свой ритм и создать реальность, в которой хочется жить. Это не книга «успешного успеха». Здесь не будет советов «просто полюби себя» и «мысли позитивно». Здесь будет честно и по-настоящему. Автор — не психолог. Она — женщина, которая прошла этот путь сама. И теперь идёт рядом с тобой. В каждой главе — история из жизни, практика и вопрос для себя. Если ты устала быть удобной. Если ищешь себя. Если хочешь жить свою жизнь — эта книга для тебя.

© Богинина В. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Валентина Богинина

Сила Богининой Как выбрать себя и жить своей жизнью!

Глава

СИЛА БОГИНИНОЙ

Как выбрать себя и жить свою жизнь

ВСТУПЛЕНИЕ

Я всю жизнь искала лёгкость. Не ту, что приходит на час, а ту, что остаётся внутри. Лёгкость, в которой рождаются желания, приходят деньги, складываются отношения и находятся ответы.

Эта книга — не просто моя история. Это мой путь. Путь от девочки, которая пряталась от чужих ссор на ореховом дереве, к женщине, которая научилась выбирать себя.

Я не психолог. Я — женщина, которая прошла через чужие программы, страхи, вину, стыд и выбрала свою жизнь. И теперь я хочу поделиться тем, что увидела и почувствовала.

Эта книга — не «успешный успех». Здесь не будет советов «просто полюби себя» и «мысли позитивно». Здесь будет честно. Иногда больно. Иногда тепло. Но всегда по-настоящему.

Я написала её для тебя. Если ты держишь её в руках — значит, что-то внутри уже откликнулось. Возможно, ты ищешь ответ. Возможно — поддержку. А возможно, просто знак, что можно жить иначе.

И вот он.

Как читать эту книгу.

Каждая часть — это этап пути. В конце каждой главы — практика или вопрос. Не пропускай их. Это не украшение. Это твоя работа. Читай медленно. Возвращайся. Пиши. Чувствуй.

А теперь — начнём.

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.