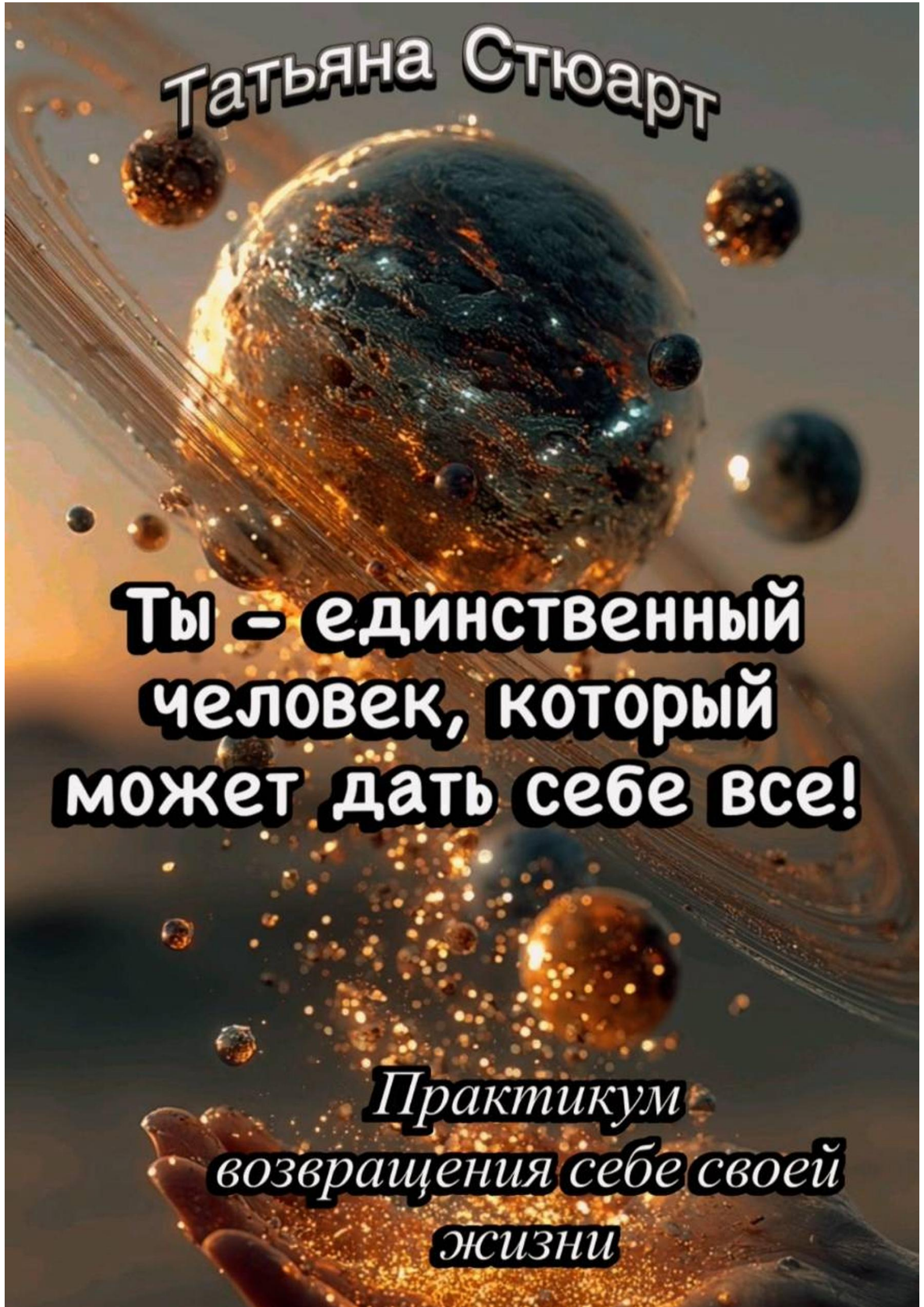


The background of the entire image is a cosmic scene. A large, dark, cratered planet with a bright ring system is the central focus. It is surrounded by numerous smaller celestial bodies, including moons and asteroids, some of which are glowing with a golden light. At the bottom of the image, a human hand is visible, palm up, holding a large amount of fine, golden, sparkling particles that resemble stardust or a nebula. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and vibrant golden yellows.

Татьяна Стюарт

**Ты – единственный
человек, который
может дать себе все!**

**Практикум
возвращения себе своей
жизни**

Татьяна Стюарт

**Ты — единственный
человек, который может
дать себе всё. Практикум
возвращения себе своей жизни**

«Автор»

2026

Стюарт Т.

Ты — единственный человек, который может дать себе всё.
Практикум возвращения себе своей жизни / Т. Стюарт —
«Автор», 2026

Как перестать ждать спасителя и стать автором своей жизни? Никто не может дать тебе разрешение быть собой. Никто не может выбрать за тебя твой путь. Никто не может простить тебя внутри тебя. Никто не может установить твои границы. Никто не может сделать твою жизнь осмысленной — только ты. Да, люди могут любить, поддерживать, помогать, вдохновлять. Но ключ от внутренней комнаты, где хранится твоя сила, — у тебя. И если ты ждёшь, что кто-то придёт и наконец даст тебе всё, — ты отдаёшь этому «кому-то» власть над своей жизнью. Этот практикум — о возвращении ключа.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Татьяна Стюарт

Ты — единственный человек, который может дать себе всё. Практикум возвращения себе своей жизни

Глава

Оглавление

- Часть I. Точка опоры Глава 1. Миф о спасителе Глава 2. Что значит «дать себе всё» Глава 3. Внутренний свидетель
- Часть II. Принятие Глава 4. Встреча с тенью Глава 5. Прощение — не оправдание Глава 6. Разрешение быть неидеальным
- Часть III. Ответственность Глава 7. Взять авторство Глава 8. Границы Глава 9. Выбор и его цена
- Часть IV. Действие Глава 10. Маленькие шаги Глава 11. Дисциплина из любви, а не из насилия Глава 12. Тело как союзник
- Часть V. Отношения Глава 13. Я не остров Глава 14. Любовь без слияния Глава 15. Отпустить тех, кто не выбирает нас
- Часть VI. Смысл Глава 16. Зачем просыпаться Глава 17. Ценности Глава 18. Миссия и служение
- Часть VII. Интеграция Глава 19. Новый внутренний дом Глава 20. Кризисы и откаты Глава 21. Жизнь как практика
- 12-недельный план Заключение Послесловие

Введение. Кто держит ключ

С детства нам рассказывают истории о спасителях.

Принц приедет и полюбит. Родитель наконец поймёт. Начальник оценит. Друг поддержит. Гуру откроет истину. Партнёр даст безопасность. Волшебство случится. Кто-то придёт и всё исправит.

Мы вырастаем и продолжаем ждать.

Ждём, что кто-то скажет: «Ты хороший». Ждём, что кто-то разрешит: «Теперь можно жить». Ждём, что кто-то даст ощущение ценности, нужности, любви. Ждём, что кто-то заберёт боль, страх, одиночество.

Но есть правда, которая сначала пугает, а потом освобождает:

Никто не может дать тебе то, что ты можешь дать себе сам.

Это не значит, что ты должен стать одиноким островом. Это не значит, что просить помощи — слабость. Это не значит, что другие люди не важны.

Это значит другое:

Ты — единственный человек, который может дать себе право быть собой. Ты — единственный, кто может выбрать твой путь. Ты — единственный, кто может простить тебя изнутри. Ты — единственный, кто может установить твои границы. Ты — единственный, кто может решить, что твоя жизнь имеет смысл.

Другие могут помочь. Но не могут сделать это за тебя.

И когда ты это принимаешь, происходит странное: ты перестаёшь ждать спасителя — и начинаешь становиться им для себя.

Не в смысле «я всё могу сам». А в смысле «я больше не отдаю ключ от своей жизни никому».

Как работать с практикумом

Это книга-практикум. Её недостаточно читать. В ней нужно писать, думать, пробовать, ошибаться и возвращаться.

Формат: 12 недель. Время: 15–30 минут в день. Инструменты: дневник, ручка, честность, желание.

Правила практикума: 1. Маленькие шаги важнее великих рывков. Не пытайся изменить всю жизнь за один вечер. 2. Ошибка — это данные, а не приговор. Ты не провалился. Ты узнал, где нужна поддержка. 3. Чувства — не приказ. Ты можешь чувствовать страх и всё равно действовать. 4. Не всё можно дать себе самому. Объятия, помощь, деньги, лечение, дружба — это просьбы к миру. Но внутреннее разрешение, смысл и выбор — это твоя зона. 5. Если тяжело — обратиться за помощью. Практикум не заменяет психотерапию, врача или кризисную поддержку.

Часть I. Точка опоры

Глава 1. Миф о спасителе

Мы ждём спасителя не потому, что слабые. А потому, что так устроен человеческий опыт.

Ребёнок действительно не может выжить сам. Ему нужен взрослый. И если взрослый не давал достаточно любви, безопасности, признания, — внутри остаётся дыра.

Потом мы вырастаем телом, но не всегда вырастаем внутренне. И начинаем искать тех, кто заполнит дыру.

Партнёра, который скажет: «Ты лучший». Друга, который всегда выслушает. Начальника, который наконец заметит. Читателя, который подтвердит: «Ты важен». Бога, который пошлёт знак. Судьбу, которая всё уладит.

Но спаситель всегда берёт плату.

Если кто-то даёт тебе ценность — он может её забрать. Если кто-то даёт тебе разрешение — он может его отменить. Если кто-то даёт тебе смысл — он может его разрушить. Если кто-то даёт тебе безопасность — он может стать угрозой.

Поэтому ждать спасителя — значит жить в кредит. А брать ключ — значит начать жить в своём доме.

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.