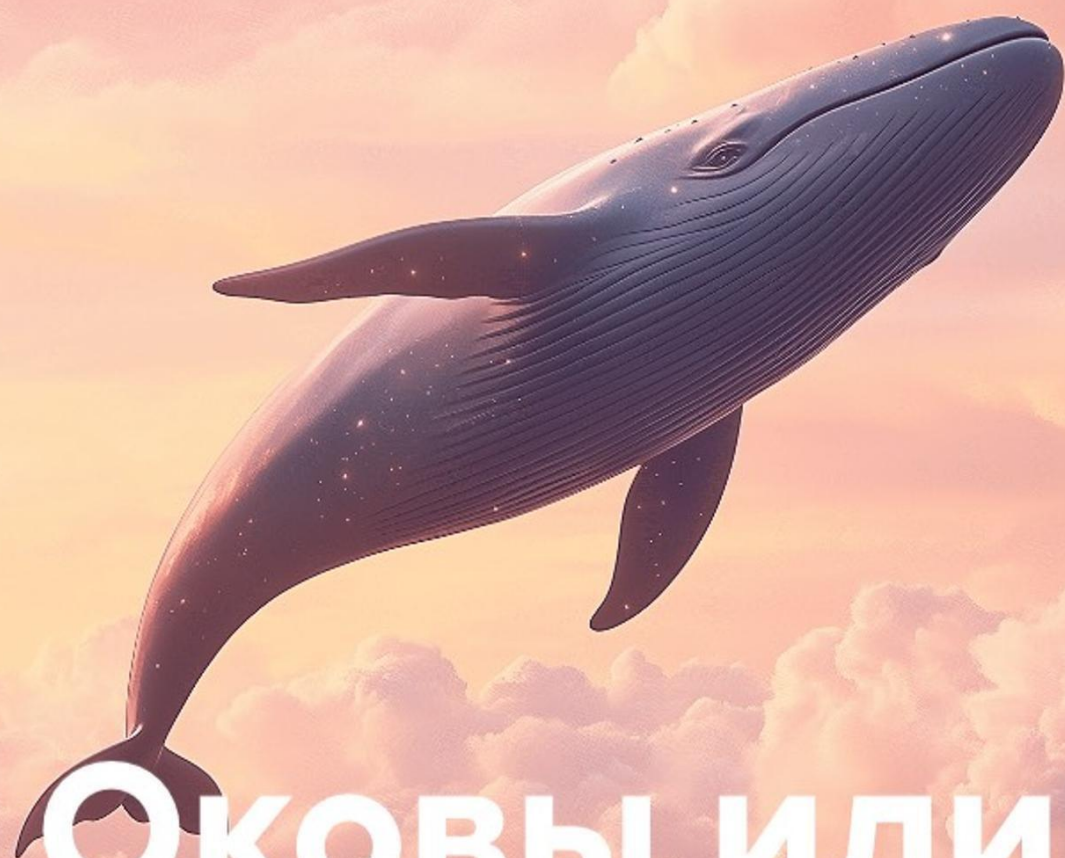


Алиса Свобода



ОКОВЫ ИЛИ
свобода?

Алиса Свобода

Оковы или свобода?

«Автор»

2026

Свобода А.

Оковы или свобода? / А. Свобода — «Автор», 2026

«Оковы или свобода?» — это главный вопрос, на который вы отвечаете сами себе. Оковы — это быть «хорошей девочкой/мальчиком» терпеть, молчать, заслуживать любовь. Свобода — это позволить себе быть настоящим, даже если это кому-то не понравится.

© Свобода А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Алиса Свобода

Оковы или свобода?

Глава

Все мы хотим любви. И что происходит, когда мы её не получаем? Мы начинаем закрывать своё сердце от мира, перестаём верить в себя, мы гаснем. Причём речь идёт не только о романтической любви.

Всё начинается с детства. Если, по нашему мнению, нас не любят родители, то, скорее всего, нас не будут любить и в школе одноклассники или учителя. Могут возникнуть сложности с заведением друзей и близких знакомых, а дальше — и в романтических отношениях с противоположным полом. И так по накатанной. А завершается всё тем, что мы сами себя не любим, не ценим, сравниваем: лицо некрасивое, фигура не та, ума не хватает, и вообще я ничего не могу достичь.

Если вы сейчас читаете это и узнаете себя, то пора начать с того, чтобы открыть сердце миру и полюбить себя. Полюбить просто так — не нужно искать причины. Вы уникальны уже потому, что находитесь здесь. Каждый человек индивидуален, он состоит из своих определённых качеств, и нет плохих и хороших. У каждого свои навыки и умения, но иногда мы их не замечаем, потому что сами от себя закрываем и не даём им раскрыться. Прямо сейчас задумайтесь: что у вас получается отлично? Только не нужно сразу говорить «Ничего». Если вам пришло это на ум, значит, вы ещё себя не разглядели. Это может быть умение выслушать человека, поддержать его; Какое-то творчество или рукоделие; Наводить порядок дома или в документах; Поднимать настроение другим людям шутками; Спорт и т.д. Нужно рассматривать в разных сферах. Сделайте список, поразмышляйте и выпишите. Обычно, то что у нас классно выходит ещё и приносит нам удовольствие.

Например, я точно так же всегда себя обесценивала. За всё. Я смотрела на других людей и думала: «Вот он достиг финансового успеха, зарабатывает много; этот вообще в отпуск летал 10 раз за год; у той муж классный, заботится о ней; у четвёртой есть дело, которое приносит ей удовольствие, и вообще она талантливая». И задавала себе вопросы: «А я что могу? Ни того, ни сего, ни умения никакого. Как достичь успеха — непонятно, как найти то, что будет приносить мне удовольствие и деньги?» Была затяжная депрессия. Тут люди с депрессией меня поймут: в этот период ты ничего не хочешь, абсолютно ничего. Даже любимые дела не радуют. Те, кто не знает, что такое депрессия: ребята, вам очень повезло, я искренне это говорю, но просто поверьте на слово — в этот период невыносимо плохо. Но тут помогло мне моё упорство добиться своего и не опускать руки, хотя много раз хотелось. Я решила, что хочу жить, а не просто существовать, и начала искать варианты, как к этому прийти.

Я начала изучать, как это всё работает: читать книги, слушать лекции, ходить к разным специалистам и просто общаться с людьми. Считаю, что общение с разными людьми, с разным взглядом на жизнь очень помогает расширить горизонты. Особенно прикольно, когда ты так никогда не мыслил, но видишь человека с таким мнением и думаешь: «Вау, так, оказывается, может быть». И вот тут я и пришла к тому, что для начала нужно принять себя и полюбить себя искренне — просто за то, что я есть и такая, какая я являюсь. Но тут тоже есть подвох: вдумайтесь в слова «такая, какой являюсь». К сожалению, мы часто носим маски, чтобы

казаться теми, кем не являемся, быть «лучше» (понимаете, почему это слово в кавычках?). А всё потому, что мы хотим признания и любви. И нам кажется, что мы недостаточно... и тут подставляйте любые варианты — все сойдут. Или что у нас какой-то не такой характер, поэтому надо его менять, чтобы людям с нами было комфортно. И мы запикиваем свою индивидуальность поглубже, в те места, где их никто не найдёт, даже мы сами. Так мы и теряем себя, но, как правило, это всё равно не приводит к тому, чтобы нас полюбили. У нас продолжаются танцы с бубнами: не складываются отношения с партнёром, семьёй, друзьями, не клеится с работой и карьерой, и так далее. Но почему так? Тут кроется ценный урок: пока ты не познаешь себя, не примешь и сам себя не полюбишь, никто и никогда тебя не полюбит. Я не говорю о том, что у вас вообще ничего не получится. Да, у вас могут быть даже близкие друзья, которым можно довериться, или любящие и поддерживающие родители, или, может быть, вы уже нашли своего партнёра, или на работе у вас всё круто. Не всегда же всё сразу — иногда хромает только одна или пара сфер.

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.