ЭЛИАНА ВЕЙ

СНАЧАЛА ВЫБЕРИ СЕБЯ

История о женщине,
которая учится любить себя



Ты достойна любви
уже сейчас,
не когда-нибудь потом.

Элиана Вей

Сначала выбери себя

«Автор»
2026

Вей Э.

Сначала выбери себя / Э. Вей — «Автор», 2026

«Сначала выбери себя»Элиана ВейСколько раз женщина забывает о себе, пытаясь заслужить любовь? Сколько раз сравнивает свою внешность с другими, терпит обидные слова, боится одиночества и надеется, что однажды кто-нибудь наконец скажет ей, что она красива, желанна и любима?Эта книга — о женщине, которая учится принимать себя, перестаёт искать собственную ценность в чужих глазах и понимает, что любовь не должна причинять боль.Здесь нет идеальных историй и сложных наставлений. Есть искренние размышления о внешности, отношениях, материнской любви, одиночестве, разочарованиях и самом важном — умении не терять себя.Эта книга для каждой женщины, которая когда-нибудь сомневалась в своей красоте, ждала любви, боялась остаться одна или считала себя недостаточно хорошей.Возможно, именно сейчас тебе нужно услышать:Ты достойна любви уже сейчас, не когда-нибудь потом.Прежде чем ждать, когда тебя выберут другие, попробуй сначала выбрать себя.

© Вей Э., 2026
© Автор, 2026

Содержание

СНАЧАЛА ВЫБЕРИ СЕБЯ 5
Вместо предисловия 6
Глава первая. Женщина, которая не видела своей красоты 7
Когда чужая красота заставляет мечтать 8
А может быть, мы просто считаем себя недостаточно хорошими? 9
День, когда я перестану сомневаться в себе 10
Прежде чем перевернуть страницу… 11
Глава вторая. Когда любовь заставляет забыть о себе 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Элиана Вей
Сначала выбери себя

СНАЧАЛА ВЫБЕРИ СЕБЯ

История о женщине, которая учится любить себя.

Вместо предисловия

Эта книга не о том, как стать красивее, стройнее или привлекательнее для мужчин.

Она о женщине.

О той, которая однажды посмотрела в зеркало и увидела не себя, а все недостатки, о которых ей когда-то говорили другие.

О той, которая боялась остаться одной и поэтому терпела. Которая меняла себя, чтобы кому-то понравиться. Которая улыбалась, когда внутри было больно.

Возможно, ты узнаешь себя на некоторых страницах этой книги.

Я не обещаю научить тебя никогда не плакать, не ошибаться и не разочаровываться. Я хочу поговорить с тобой о другом.

О том, как перестать измерять свою ценность чужим отношением.

О том, как перестать искать в себе недостатки только потому, что кто-то однажды указал на них.

О том, как снова увидеть в себе женщину, достойную любви.

И прежде всего — научиться дарить эту любовь самой себе.

Глава первая. Женщина, которая не видела своей красоты

Я не могу назвать точный момент, когда впервые почувствовала себя недостаточно красивой.

Мне кажется, это ощущение было со мной почти с детства.

Я не могу сказать, что кто-то постоянно говорил мне неприятные вещи или что у меня была какая-то конкретная причина так думать. Возможно, это было просто моё собственное восприятие себя.

Я смотрела на себя и не видела той красоты, которую, возможно, замечали другие.

Самое удивительное, что женщине даже не обязательно услышать от кого-то, что она некрасивая. Иногда она сама годами повторяет это себе, сравнивает себя с другими, ищет недостатки и совершенно не замечает того хорошего, что в ней есть.

И однажды она настолько привыкает смотреть на себя критически, что перестаёт сомневаться в правильности этого взгляда.

Но ведь наше мнение о собственной внешности — ещё не объективная правда.

А что, если всё это время мы просто не умели смотреть на себя с любовью?

Я до сих пор сравниваю себя с другими девушками.

Иногда я смотрю на женщину и думаю: как она может быть такой красивой? Что в ней такого особенного? Почему одни женщины словно излучают уверенность, а другие, как я, порой постоянно ищут в себе то, чего им не хватает?

Я могу заметить красивое лицо, фигуру, улыбку, волосы и невольно начать сравнивать себя с ней.

И самое печальное даже не в том, что я замечаю чужую красоту. А в том, что в этот момент часто забываю о собственной.

Почему мы так легко восхищаемся другими женщинами, но так редко позволяем себе восхищаться собой?

Почему чужая красота становится поводом усомниться в своей?

Ведь красота другой женщины ничего у меня не отнимает. Её прекрасные глаза не делают мои менее красивыми. Её стройная фигура не уменьшает мою ценность.

Возможно, нам нужно научиться не переставать замечать красоту других, а наконец-то научиться замечать и свою.

Когда чужая красота заставляет мечтать

У меня двойственное чувство, когда я вижу красивую девушку.

С одной стороны, я искренне восхищаюсь ею. Мне хочется выглядеть так же, иметь такую же уверенность, ухоженность и лёгкость.

С другой стороны, я понимаю, что многое в себе мы действительно можем изменить. Уход за собой, терпение, внимание к своей внешности и желание развиваться способны многое дать женщине.

Конечно, кому-то природная красота достаётся словно подарок с рождения. Кто-то с детства слышит комплименты, а кто-то годами учится видеть в себе что-то прекрасное.

Но я всё чаще думаю: почему мы так много сил тратим на то, чтобы стать похожими на других, вместо того чтобы научиться ценить себя?

Возможно, настоящая любовь к себе начинается не тогда, когда ты наконец становишься похожей на женщину, которой восхищаешься.

Она начинается тогда, когда ты перестаёшь считать себя хуже неё.

А может быть, мы просто считаем себя недостаточно хорошими?

Иногда я задаюсь вопросом: если бы мы действительно любили себя, стали бы мы так отчаянно пытаться что-то в себе изменить?

Почему нам так хочется иметь чужие черты лица, чужую фигуру, чужую улыбку?

Возможно, дело не только в желании стать красивее. Возможно, глубоко внутри мы просто не считаем себя достаточно хорошими такими, какие мы есть.

Мы смотрим в зеркало и видим не женщину, а целый список недостатков, которые нужно исправить.

Нам кажется, что стоит ещё немного похудеть, изменить причёску, сделать губы красивее — и тогда мы наконец-то будем достойны восхищения.

Но сколько бы мы ни меняли свою внешность, если внутри живёт убеждение, что мы недостаточно хороши, всегда найдётся что-то новое, чем мы останемся недовольны.

И, возможно, именно поэтому самое сложное преображение женщины начинается не с зеркала, а с её отношения к самой себе.

День, когда я перестану сомневаться в себе

Если бы однажды я проснулась, посмотрела в зеркало и наконец увидела женщину, которой довольна, первым чувством было бы счастье.

Счастье от того, что я наконец обрела уверенность в себе. Что мне больше не нужно сравнивать себя с другими, искать недостатки и думать, почему кто-то красивее меня.

А ещё я почувствовала бы облегчение.

Облегчение от осознания, что мне больше не нужно жить с постоянным ощущением, будто я чем-то хуже остальных.

Возможно, именно этого я хочу больше всего: не стать самой красивой женщиной в мире, а стать женщиной, которая больше не сомневается в собственной ценности.

Ведь настоящая свобода — это когда ты можешь восхищаться красотой другой женщины и при этом не переставать любить себя.

Прежде чем перевернуть страницу…

Возможно, ты всю жизнь искала в себе то, чего тебе не хватает. Сравнивала себя с другими, пыталась стать красивее, лучше, стройнее, старалась соответствовать чужим ожиданиям.

Но я хочу, чтобы после этой главы ты задумалась об одном.

А что, если с тобой никогда не было ничего не так?

Что, если ты просто слишком долго смотрела на себя глазами тех, кто не умел видеть твою ценность?

Не торопись менять себя. Не торопись становиться другой.

Попробуй хотя бы сегодня посмотреть на себя с добротой.

Ведь прежде чем ждать, что тебя полюбит кто-то другой, стоит научиться не отвергать саму себя.

А теперь переверни страницу. Впереди путь к женщине, которую ты больше никогда не захочешь потерять.

Глава вторая. Когда любовь заставляет забыть о себе

Иногда женщина так сильно хочет быть любимой, что постепенно перестаёт замечать, как сама отдаляется от себя.

Она учится ждать. Ждать звонка, сообщения, внимания, нежности.

Она оправдывает чужое равнодушие, боится лишний раз сказать о том, что ей больно, и старается не создавать проблем.

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.