Ника Вейл

ДОМ ДЛЯ СЕБЯ



Книга, в которую хочется возвращаться

Ника Вейл

Дом для себя

«Автор»
2026

Вейл Н.

Дом для себя / Н. Вейл — «Автор», 2026

А что, если человек, чьей любви тебе не хватало всю жизнь, — это ты сама? Мы так часто стараемся быть хорошими для других. Заслуживать любовь, оправдывать ожидания, скрывать усталость и ругать себя за каждую ошибку. Но когда в последний раз мы были добры к самим себе?«Дом для себя» — это не просто книга о принятии себя. Это личная история женщины, которая долгие годы искала любовь и одобрение снаружи, пока не начала учиться находить опору внутри.Вместе мы пройдём через пять комнат: Гордость, Заботу, Благодарность, Принятие и Доверие. В каждой тебя ждут искренние размышления и вопросы, на которые не существует неправильных ответов.Здесь не нужно становиться лучше, сильнее или идеальнее.Здесь можно просто быть собой.Возможно, всё это время ты искала дом, который всегда был внутри тебя.

© Вейл Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Дом для себя

Ника Вейл
Дом для себя
The Quiet Door Studio

2026

Ника Вейл
Дом для себя
The Quiet Door Studio
2026
© Ника Вейл, 2026

В этой книге я делюсь личным опытом и вопросами для самостоятельных размышлений. Она не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача.

В предисловии упоминаются тяжёлые эмоциональные переживания и мысли о нежелании жить. Ты можешь пропустить эту часть или отложить чтение, если сейчас тебе трудно.

Предисловие

Эту часть книги я написала уже после того, как получила первый экземпляр из типографии.

Я дала его прочитать близкой подруге. Её отзыв был тёплым, но одна фраза особенно запомнилась мне: «Мне хотелось узнать о тебе больше. О том, как ты прожила всё то, о чём написала».

Сначала я сомневалась, стоит ли что-то менять. Но потом поняла: мне самой хочется рассказать, откуда появилась эта книга.

За её страницами — моя жизнь. Годы, когда я старалась заслужить любовь, стыдилась своих чувств и почти не умела поддерживать себя.

Поэтому я хочу начать со своей истории.

С самого детства мне казалось, что со мной что-то не так. Меня сравнивали с другими, ставили их в пример. Постепенно я поверила, что недостаточно хороша.

Слишком ленивая. Слишком жадная. Недостаточно добрая или дружелюбная. Слишком похожая на мальчишку.

Мне казалось, что сначала нужно стать другой — лучше, красивее, правильнее. И только тогда меня смогут полюбить.

Годы спустя я говорила: «Мне всё равно, что думают обо мне другие». Но это была неправда. Я ждала чужой оценки и боялась её.

Ещё больше я боялась собственной. Чужие слова могли со временем забыться, а свой внутренний голос я слышала каждый день. Он почти всегда находил, за что меня упрекнуть.

Я смотрела в зеркало и видела только недостатки. Вес, кожу, волосы, зубы, одежду — во всём находилось что-то, что нужно исправить.

Мне казалось, что и дома должен быть идеальный порядок. Я до блеска намывала квартиру, до боли тёрла кожу с акне, сидела на диетах и голодала. Постоянно сравнивала себя с другими. И почти никогда не чувствовала, что моих усилий достаточно.

Когда в жизни случались потери или предательства, я спрашивала себя: «Что со мной не так?»

Если бы я была красивее, меня бы не оставили. Если бы была интереснее, меня бы не предали. Если бы была добрее и терпеливее, меня бы выбрали.

Я искала недостатки в себе даже тогда, когда боль причиняли мне. Каждая ошибка становилась ещё одним доказательством того, что я недостаточно хороша.

Однажды я поймала себя на мысли: «Всем было бы легче, если бы меня не было». А спустя время — на другой: «Мне было бы легче, если бы меня не было».

Эти мысли долго жили внутри меня. Тогда они почти не пугали меня: я верила, что со мной что-то не так, что меня вообще не должно было быть.

Мне казалось, что у других есть что-то, чего нет у меня. Будто они родились «правильными», а я — нет.

Сейчас я смотрю на ту себя иначе. Вижу, как много боли она несла. Мне хочется поддержать её, а не искать, в чём она снова виновата.

Но тогда я продолжала стараться заслужить любовь: стать красивее, полезнее, удобнее. Я делала очень многое из страха, что такой, какая я есть, никому не нужна.

А потом я забеременела и родила сына. Материнство изменило мою жизнь и вывело на поверхность всё то, что годами жило внутри меня.

Моё тело изменилось. Я набрала вес. Грудное вскармливание оказалось совсем не таким, каким я его представляла. Когда молока стало не хватать, я снова решила, что проблема во мне. Что я недостаточно хорошая мать.

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.