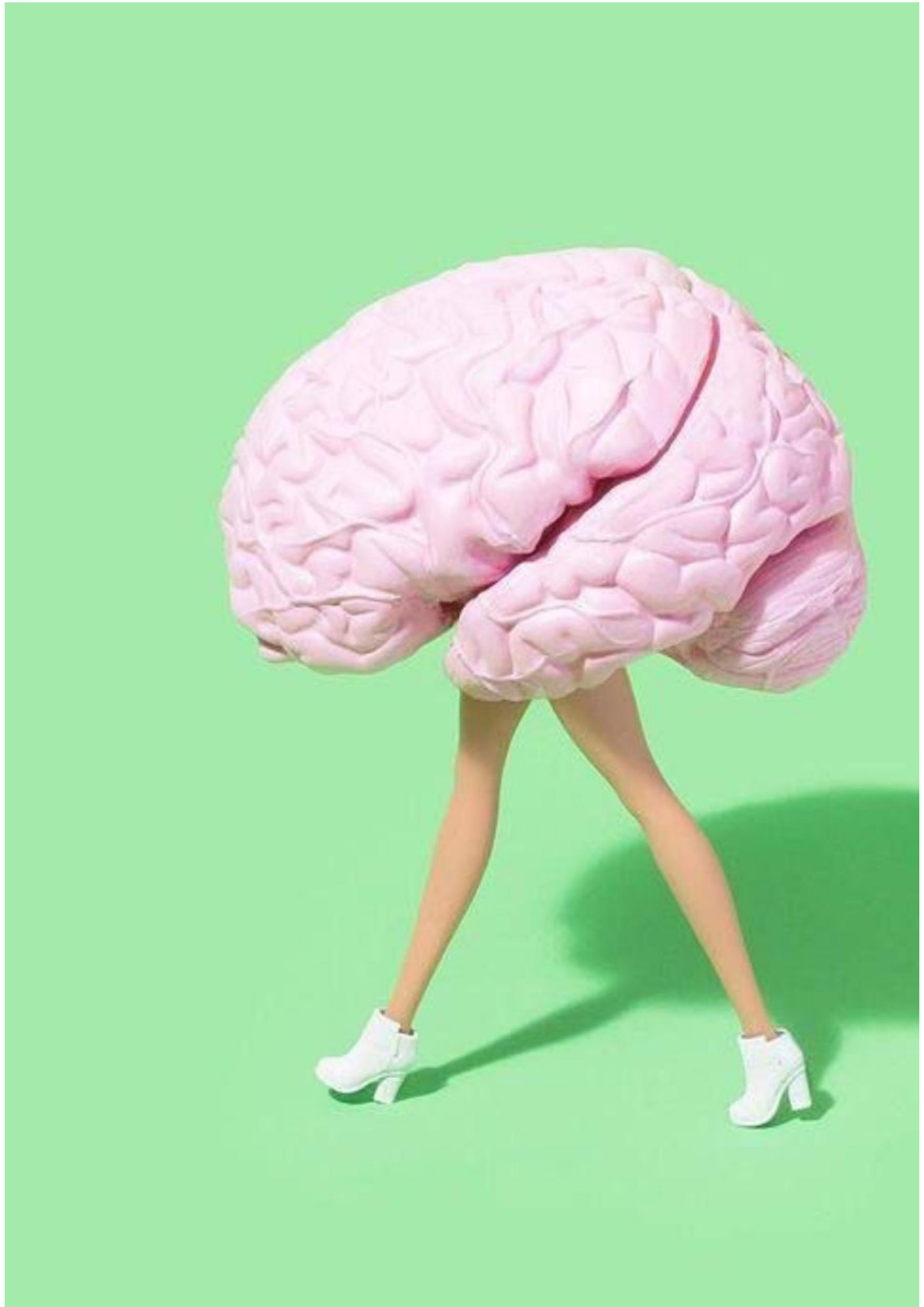


Marta hovman

Женщина, которая решила быть собой

«Автор»
2026

hovman M. R.

Женщина, которая решила быть собой / M. R. hovman — «Автор», 2026

Эта книга написана для женщин, которые устали соответствовать чужим ожиданиям. Для тех, кто годами слышал: «Будь удобной», «Не высовывайся», «Ты же девочка». Для тех, кто достиг многого, но внутри чувствует пустоту. Для тех, кто хочет разобраться в себе, но не знает, с чего начать. Женская психология — это не набор стереотипов о «женской логике» или «женском счастье». Это наука о том, как женщина переживает кризисы, строит отношения, справляется с тревогой, принимает своё тело и находит смысл. И главное — как перестать быть заложницей ролей и начать жить своей жизнью. Эта книга — не замена психотерапии. Но она может стать вашим первым шагом к себе. В каждой главе — реальные истории, практические упражнения и мягкие напоминания о том, что вы имеете право на свои чувства, границы и выбор. Давайте начнём.

© hovman M. R., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Ловушка «хорошей девочки» 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Marta hovman
Женщина, которая решила быть собой

Глава 1 Ловушка «хорошей девочки»

Откуда берётся привычка всем угождатьС детства девочек учат быть удобными. «Не плачь, а то мама расстроится». «Уступи, ты же старшая». «Будь скромной, не выпендривайся». Мы впитываем эти послания как истину. И вырастаем женщинами, которые не могут сказать «нет», боятся разочаровать других и чувствуют вину за любое проявление собственных желаний.Психологи называют это «синдромом хорошей девочки». Его корни — в условной любви. Ребёнок понимает: меня любят не просто так, а за то, что я послушная, удобная, не создаю проблем. И тогда взрослый человек продолжает заслуживать любовь — через переработки, через жертвенность, через отказ от себя.Как это проявляется во взрослой жизни:1. Вы соглашаетесь на встречи, которые вам не нужны, потому что «неудобно отказать».2. Вы извиняетесь за всё подряд, даже за то, что не ваша вина.3. Вы не говорите о своих потребностях, надеясь, что другие догадаются.4. Вы чувствуете тревогу, когда кто-то вами недоволен.5. Вы выбираете партнёров, которые пользуются вашей уступчивостью. Упражнение: «Чей это голос?»

Вспомните последний раз, когда вы согласились на что-то, чего не хотели. Спросите себя: «Чей голос звучит в моей голове, когда я говорю "да"?» Это мама? Бабушка? Учительница? Общество? Запишите этого «персонажа». А теперь спросите: «Чего хочу я сама?» Это может быть непривычно, но это первый шаг. Что делать:1. Начните с малого. Откажитесь от одной необязательной встречи в неделю. Просто скажите: «Спасибо, я не смогу».2. Замечайте момент, когда собираетесь извиниться. Спросите себя: «Я действительно виновата? Или просто чувствую себя неловко?»3. Помните: ваша ценность не зависит от того, насколько вы удобны. Вы имеете право занимать место в этом мире.

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.