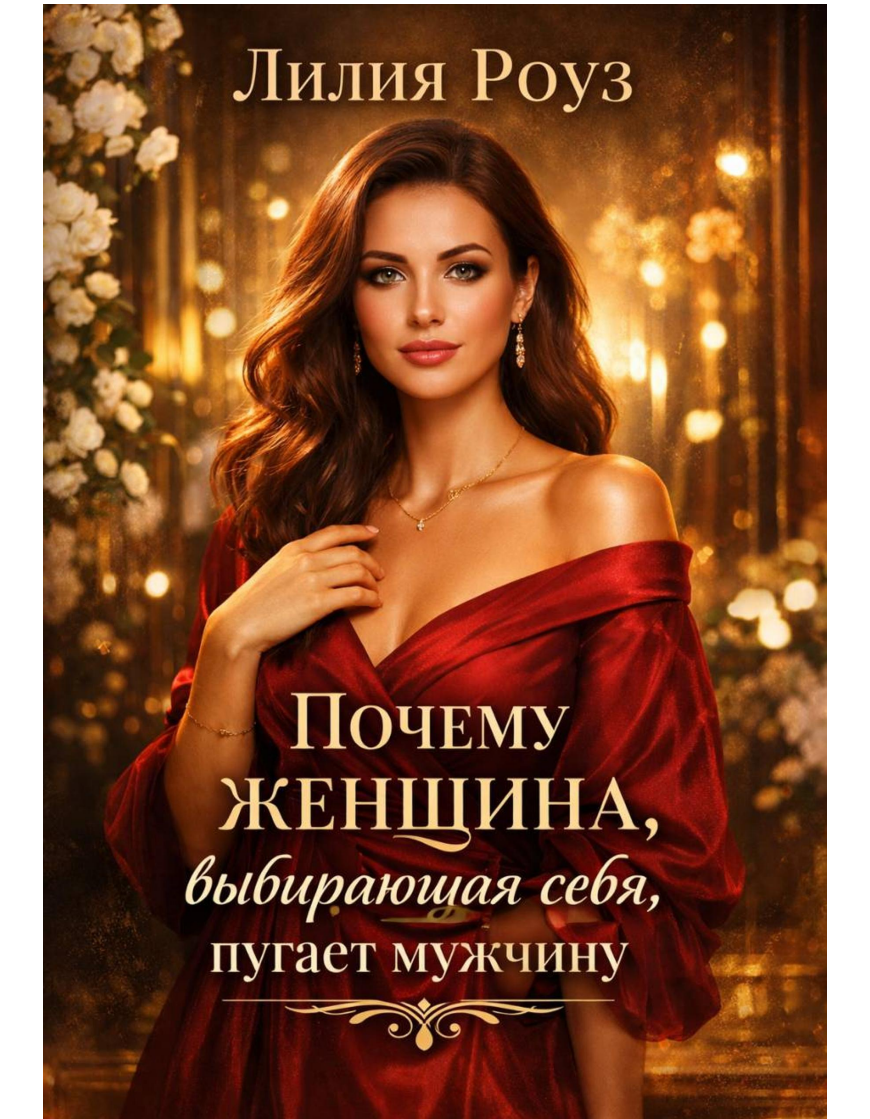


A woman with long, wavy brown hair and light-colored eyes is the central figure. She is wearing a vibrant red, off-the-shoulder dress with a deep V-neckline. Her accessories include a delicate gold chain necklace with a small pendant, a matching thin bracelet on her right wrist, and long, dangling earrings. She is looking directly at the camera with a soft, enigmatic smile. Her right hand is raised, with fingers gently touching her chest. The background is a warm, golden-brown bokeh, suggesting an indoor setting with out-of-focus lights and possibly floral arrangements on the left side.

Лилия Роуз

ПОЧЕМУ
ЖЕНЩИНА,
выбирающая себя,
пугает мужчину

A decorative horizontal flourish with symmetrical, swirling, leaf-like patterns extending from a central point.

Лилия Роуз

Почему женщина, выбирающая себя, пугает мужчину

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73149053

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – о женщинах, которые однажды перестают быть удобными и начинают выбирать себя. О внутреннем росте, который неожиданно меняет отношения, о страхе близости и о том, почему рядом с сильной и осознанной женщиной остаются не все. Здесь нет обвинений и крайностей – только честный разговор о любви, самооценности и зрелом партнёрстве.

В книге вы встретите жизненные ситуации и реальные эмоциональные состояния, в которых многие узнают себя: сомнения, боль, прозрения и моменты возвращения к себе.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Природа притяжения: Почему мужчины уходят и как это предотвратить	7
Глава 2: Почему быть собой – это не эгоизм, а залог счастья	10
Глава 3: Как мужчины воспринимают изменения в женщине: Страх или восхищение?	14
Глава 4: Освобождение от иллюзий: как распознать, когда отношения идут по неправильному пути	18
Глава 5: Психология эго: как учесть его влияние на отношения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лилия Роуз

Почему женщина, выбирающая себя, пугает мужчину

Введение

Мы все знаем, что отношения – это не только радость, но и работа, и иногда они становятся настоящим испытанием для нашей внутренней силы и уверенности. Женщины часто оказываются в ситуации, когда они начинают меняться ради партнера, подстраиваясь под его ожидания, под его желания и стремления, забывая о том, кто они на самом деле. Постепенно они теряют себя в этих изменениях, пытаясь угодить, казаться более привлекательными, нежными или более спокойными. Но что происходит, когда женщина, наконец, решает вернуть себе свою личность, когда она решает быть собой, несмотря на чужие взгляды и предпочтения? И почему это часто приводит к уходу партнера? Этот процесс кажется парадоксальным: насколько бы не был сильным их союз, изменение женщины, иногда даже её желание стать лучше, может вызвать у мужчины ощущение тревоги, страха или недо-

вольства. Но что если я скажу вам, что именно этот процесс, этот поиск себя и своей уникальности, может стать основой для самых здоровых и глубоких отношений? То, что вы можете быть собой и в то же время любимой, притягательной и уверенной. Женщина, которая приняла свои слабости и сильные стороны, которая знает, чего она хочет, и открыто идет по этому пути, является невероятно привлекательной для мужчины, способного оценить её настоящую сущность. К сожалению, многие женщины этого не осознают, и их поиски счастья часто оборачиваются болезненными разочарованиями. Мы живем в мире, где так легко попасть под влияние внешних стандартов и чужих мнений. Со всех сторон нас окружают идеализированные образы женщин, которые все успевают, которые всегда на высоте и в отношениях, и в карьере, и в заботе о себе. Но на самом деле, это не всегда соответствует реальности. На самом деле, в поисках признания и любви, многие женщины теряют свою индивидуальность, пытаясь быть тем, кем они не являются, и забывая, что подлинная сила заключается в принятии себя. Эта книга – о том, как избежать этого разрушительного пути. Как научиться быть собой и в то же время строить гармоничные, полные отношения. Как сохранить свою уникальность и не потерять себя, даже если рядом с вами находится мужчина, который, казалось бы, должен вас понимать и поддерживать. Она о том, как избежать боли и отчуждения, научившись понимать, что каждый мужчина, как и каждая женщина, имеет

свои страхи и комплексы, и что действительно важно – это осознание себя как равного партнера, а не как объекта, которому нужно угождать. В каждой главе этой книги вы найдете ответы на вопросы, которые наверняка мучают вас. Как не потерять себя в отношениях? Почему ваш партнер может начать отдаляться, когда вы становитесь более уверенной в себе? Как научиться строить отношения, в которых ваш партнер восхищается вами, а не боится ваших изменений? И, самое главное, как быть счастливой и уверенной женщиной, которая не нуждается в чужих подтверждениях, чтобы чувствовать свою ценность? Эта книга о том, как раскрыть свою истинную сущность, как полюбить себя и быть уверенной, что мужчина, с которым вы строите отношения, будет любить вас за вашу искренность и уникальность. Не за то, кем вы хотите быть, а за то, кем вы на самом деле являетесь. Весь путь к отношениям, полным доверия и уважения, начинается с принятия себя, и, возможно, именно это и есть самый важный шаг, который вы можете сделать. Погружаясь в эти страницы, вы откроете для себя новые горизонты. Вы сможете понять, что ваши слабости и переживания – это не те преграды, которые вам нужно скрывать, а наоборот – именно те черты, которые делают вас сильной и неповторимой. Тот момент, когда вы решите вернуться к себе и отпустите страх быть настоящей, станет отправной точкой для истинного счастья в отношениях. Давайте начнем этот путь.

Глава 1: Природа притяжения: Почему мужчины уходят и как это предотвратить

Когда Марина впервые начала осознавать, что её отношения с Димой меняются, она чувствовала себя потерянной. До этого все было довольно гладко: они часто гуляли по парку, проводили вечера за разговорами, смеялись, обменивались взглядами, полными обожания. Она чувствовала себя нужной, восхищённой. Он был её опорой и источником радости. Но с каждым днём, с каждым новым шагом в жизни, Марина ощущала, как он всё больше отдаляется. Он стал избегать разговоров, молчал в ответ на её вопросы, а когда она пыталась затронуть важные для них обоих темы, начинал проявлять раздражение. Спустя некоторое время её это начало мучить. Она задавалась вопросом: что она сделала не так? Ответ пришёл не сразу, а лишь тогда, когда она начала разбираться в себе, смотреть внутрь своей души. Дело было не в том, что она была неудачной женщиной или партнером. Вопрос был в том, что она потеряла свою суть, стремясь угодить ему, исполнив все его ожидания. Она старалась быть идеальной: не спорить, быть внимательной и заботливой, часто жертвовать своими желаниями ради него. Она думала, что если будет больше похожа на его идеал, он останется.

ся с ней. Но вскоре оказалось, что её жертвенность только отдаляла его. Марина потеряла свою идентичность в отношениях, поглотившись потребностью быть именно той женщиной, которую он хотел видеть рядом. Она забывала о своих интересах, откладывала в сторону свои мечты, только чтобы удовлетворить его запросы. Она не замечала, как меняется её поведение, пока не столкнулась с его отстранённостью. Она стала живым отражением его ожиданий, не чувствуя себя истинной и свободной женщиной. Мужчина, который когда-то восхищался её уверенной личностью, начал воспринимать её как нечто чуждое. Он не увидел в ней ту женщину, с которой когда-то встретился. Он стал бояться, что она теряет свою уникальность и начинает становиться просто адаптированной версией его собственного видения идеальной дамы. Это вызывало в нём внутренний конфликт, который он не мог разрешить. Такая ситуация знакома многим женщинам. Иногда мы пытаемся угодить партнёру, не осознавая, что теряем самих себя. Мы начинаем изменяться под чужие ожидания, забывая о своих желаниях, предпочтениях, и, что важнее всего, забывая о том, кто мы на самом деле. Женщина, которая теряет свою идентичность, уже не может быть по-настоящему привлекательной для мужчины, потому что она становится чуждой и самой себе, и тому, кто рядом с ней. Мужчина не видит в женщине ту, с которой он хотел бы строить отношения на равных, потому что в его глазах она становится пустой оболочкой, лишённой той неповторимой

искры, которая делает её уникальной. Путь к здоровым отношениям заключается не в том, чтобы угодить и изменяться ради партнёра. Наоборот, этот путь требует от нас быть верными себе, раскрывать свою личность и в то же время оставаться открытыми для изменений. Именно когда женщина уверена в своей ценности и остаётся собой, она становится притягательной для мужчины. Ведь его притягивает не идеализированное отражение его собственных ожиданий, а настоящая женщина, способная оставаться собой в любых обстоятельствах. Это вызывает уважение, это открывает пространство для взаимного восхищения и настоящей близости. Поэтому важнейший вопрос, который стоит перед женщинами, это: как быть собой, не теряя при этом силы и привлекательности в глазах партнёра? Как сохранить свою уникальность, не угрожая стабильности отношений? Ответ заключается в том, что настоящая сила женщины – в её способности быть искренней, а не подстраиваться под чужие ожидания. Быть собой – это не только акт любви к себе, но и акт любви к тем отношениям, которые вы строите. Только так возможно создать союз, в котором партнёр будет не бояться ваших изменений, а наоборот – будет вдохновлён вами. Именно этому будет посвящена следующая часть нашей книги – как обрести гармонию между собой и партнёром, сохраняя свою уникальность и привлекая его, не пытаясь быть тем, кем вы не являетесь.

Глава 2: Почему быть собой – это не эгоизм, а залог счастья

Когда Анна впервые осознала, что её желание быть собой стало для неё настоящим вызовом, ей было тридцать. Она всегда старалась угодить всем вокруг – своим родителям, друзьям, коллегам и, конечно, своему мужчине, Павлу. С самого начала их отношений она пыталась быть идеальной: заботливой, внимательной, без претензий, всегда в поиске способов сделать его жизнь проще и комфортнее. Она вложила всё в этот союз, и с каждым годом её усилия становились всё больше бессознательными. Это стало привычкой, естественным состоянием для неё – быть тем, кем Павел хочет её видеть. Но однажды, в один из самых обычных вечеров, после очередной бессмысленной ссоры, она вдруг осознала: она больше не узнаёт себя. Анна сидела за столом, перечитывая сообщение Павла, в котором он написал, что он расстроен, потому что она не «удовлетворяет его ожидания». Всё было в порядке: она любила его, поддерживала, старалась быть хорошей женой, но что-то в ней самом изменилось. Она чувствовала себя пустой, как будто её жизнь превратилась в нескончаемый поток ролей, которые она играла. И всё это – ради того, чтобы быть хорошей для кого-то другого. В этот момент Анна поняла, что она потеряла свою личность.

Она забыла о том, что ей самой нужно от жизни, какие её мечты и желания, что делает её счастливой. Она приняла чужие ожидания за свои, поглотившись ими до такой степени, что её собственные желания и потребности начали исчезать. Она стала сдерживать свои чувства, скрывать свои недовольства, согласовывать всё с Павлом, не спрашивая себя, а что же она сама хочет? Почему она так старается быть угодной, а её собственное счастье всё время откладывается на потом? И тут Анна поняла важную вещь: её желание быть собой не было эгоизмом. Напротив, это был акт любви и уважения к себе. Она поняла, что если она будет продолжать забывать о своих желаниях, то не только потеряет себя, но и не сможет по-настоящему любить и уважать другого человека. Отношения, в которых один из партнёров постоянно подстраивается под желания другого, обречены на поверхностность, потому что основаны на иллюзии, а не на реальной близости. Когда мы не умеем быть собой, когда мы отказываемся от своих истинных потребностей ради угождения, мы не только теряем личную идентичность, но и не даём своему партнёру возможность увидеть нас настоящими. С самого начала их отношений Анна не решалась раскрыться Павлу, не потому что она его не любила, а потому что боялась его реакций. Она думала, что её собственное «я» не будет достаточно хорошим для него, что она должна быть той женщиной, которую он видит в своих мечтах. Но со временем она поняла, что только став настоящей, она сможет создать отноше-

ния, в которых будет не только любима, но и по-настоящему счастлива. Этот процесс начался с отказа от мысли, что нужно угодить всем вокруг, и принятия решения быть собой, несмотря на то, что это было непросто. Павел был умным, сильным и харизматичным мужчиной, но в их отношениях были скрытые трещины. Он не понимал, что для того, чтобы любить, нужно принимать друг друга такими, какие мы есть. Он ожидал, что Анна будет такой, какой ему удобно, и когда она начала менять своё поведение, его беспокойство росло. Это было испытанием для обоих, но Анна знала, что если она продолжит угождать, она потеряет свою суть. Ведь истинная любовь начинается с принятия себя и того, кто ты есть на самом деле. Только в этом случае она может быть подлинной и искренней, а не строить отношения на основе фальшивых представлений. Её путь был не быстрым, но он стал для неё актом мужества. Мудрость, к которой она пришла, была проста: чтобы быть по-настоящему счастливой в отношениях, нужно научиться быть собой. Быть собой – это не эгоизм, а залог гармонии и глубины в отношениях. Когда ты открываешь себя настоящую, твоя ценность не зависит от чужих мнений, и тогда появляется пространство для подлинной близости и любви. Так Анна начала свой путь возвращения к себе. И пусть это был долгий и не всегда лёгкий процесс, каждый шаг приносил ей уверенность и понимание, что она заслуживает быть любимой именно за свою уникальность, за свою сущность, а не за роль, которую она играла в

чужих ожиданиях.

Глава 3: Как мужчины воспринимают изменения в женщине: Страх или восхищение?

Когда Ирина впервые заметила, что её отношения с Сергеем начали меняться, она не сразу поняла, что стало причиной. Она была уверена, что в отношениях всё стабильно, они с Сергеем хорошо проводили время, поддерживали друг друга, и её жизнь была наполнена теми маленькими радостями, которые приносит любовь. Но что-то внутри неё начало меняться. Она стала больше заниматься собой, уделять внимание своим увлечениям и мечтам, которых она давно не решалась воплотить в реальность. Она начала путешествовать в одиночку, записалась на курсы живописи, а затем решила вернуться к чтению книг, которые оставляла на полке много лет. Всё это давало ей ощущение восстановления, она вновь чувствовала себя живой, самостоятельной и уверенной. Однако, как только она начала проявлять эти изменения, что-то странное произошло в их отношениях. Сергей, который до этого был внимателен и заботлив, стал избегать её взгляда, часто уходил в свои дела и даже выглядел отстранённым. Ирина не могла понять, что случилось. Она боялась, что он устал от её стремлений стать лучше, от её желания меняться и развиваться, но её интуиция подсказы-

вала, что дело было не только в этом. Она не могла понять, почему её стремление к личностному росту вызвало у Сергея не радость, а тревогу и отчуждение. Как только Ирина начала искать ответы, она поняла, что для Сергея её изменения стали настоящим испытанием. Он привык видеть её в определённой роли – женщину, которая поддерживает, которая всегда рядом, которая заботится о доме и о нём. Когда она стала стремиться к независимости, это нарушило его привычный мир. Он, не осознавая этого, боялся потерять её, боялся, что она выйдет за пределы их маленькой реальности, в которой он был центральной фигурой. Он, возможно, чувствовал себя неуверенно, ведь в их отношениях он был тем, кто задавал ритм, кто направлял. И когда Ирина стала сильнее и увереннее, это вызвало у него страх. Страх – это не всегда открытое сознательное переживание. Иногда мужчина может не осознавать, что его реакция на изменения женщины связана именно с этим чувством. Он может начать избегать разговоров или становится отстранённым, не потому что он хочет уйти, а потому что боится того, что его место в жизни женщины может оказаться под угрозой. Это, к сожалению, типичная реакция, когда мужчина не готов к таким переменам в своей партнёрше. Он не понимает, что её рост и её стремление к самовыражению не угрожают их отношениям, а наоборот – могут укрепить их. Но страх перед неизвестным заставляет его реагировать именно так. Ирина поняла, что перемены в её жизни – это не угроза их отноше-

ниям, а наоборот, шанс для них стать глубже и сильнее. Она начала осторожно говорить с Сергеем о том, что её стремление развиваться и меняться не означает, что она хочет уйти или оставить его позади. Наоборот, она хотела стать лучшей версией себя, чтобы их отношения стали более здоровыми и полноценными. Однако Сергей не сразу понял, что она имела в виду. Он продолжал внутренне сопротивляться, потому что не мог принять, что его роль в этих изменениях стала менее доминирующей. Со временем Ирина осознала, что мужчинам, как и женщинам, нужно время, чтобы привыкнуть к изменениям. Эти изменения – будь то рост, изменения в характере или новые увлечения – могут быть воспринимаемы как угроза, если мужчина не осознаёт, что они не означают конец их связи, а наоборот, призваны сделать её более зрелой и глубокой. Иногда мужчинам нужно время, чтобы понять, что изменения в женщине – это не отражение их неспособности поддерживать её, а наоборот, результат её внутренней силы и стремления быть лучшей. Но Ирина также поняла, что её задача не просто уговорить Сергея, а научиться строить свои отношения таким образом, чтобы её изменения не были восприняты как угрозы, а стали естественной частью их роста как пары. Слишком долго она пыталась угождать ему и теряла себя. Она начала осознавать, что её изменения не должны быть обусловлены страхом потерять его. Они должны быть продиктованы её внутренней потребностью в росте, и если отношения с ним не выдержат этих из-

менений, значит, их время было слишком ограничено. Ирина научилась принимать тот факт, что перемены в женщине не всегда будут восприниматься положительно сразу. Но это не повод останавливаться. Она больше не боялась быть собой, не боялась идти на встречу своим стремлениям, даже если это означало, что ей придётся научиться строить отношения с новым человеком – человеком, который научится уважать её стремления и быть готовым адаптироваться к новым условиям. Ирина поняла, что самое важное – это оставаться верной себе. В конечном итоге, если мужчина не готов восхищаться её развитием, он не достоин быть рядом с ней.

Глава 4: Освобождение от иллюзий: как распознать, когда отношения идут по неправильному пути

Елена сидела в своей квартире и смотрела на пустую чашку кофе. В её голове будто бы всё перемешалось, и она не могла выбрать, с чего начать. Всё казалось таким знакомым и одновременно чуждым. Она была с Артёмом уже три года, и всё это время ей казалось, что их отношения – настоящие, глубокие, полные любви и взаимопонимания. Но что-то начало менять её восприятие. Маленькие недомолвки, отсутствие поддержки, постоянные обещания, которые не сбывались, и те скрытые напряжения, которые она не могла объяснить, накапливались. На каждом шагу она чувствовала, что что-то не так, но не могла точно понять, что именно. Почему же её сердце вдруг стало тяжёлым, а встречи с ним – утомительными? Она решила, что нужно поговорить. Сев с ним за ужином, она открыла разговор, но как только она задала несколько важных вопросов, он ответил без всякой заинтересованности, почти как будто бы был не в этом разговоре. Он говорил о своём дне, о работе, не касаясь тех моментов, которые волновали Елену. Она почувствовала, что

разговор сводится к безликой рутине, и что он на самом деле не слушает её. В тот момент она поняла, что что-то в их отношениях давно перестало работать. Давние иллюзии, что они оба просто переживают «сложный период», начали рушиться. Артём был замечательным человеком, и их отношения начинались как яркая, захватывающая история. Но чем больше она пыталась искать в нём поддержку и настоящую близость, тем яснее становилось, что он просто не был готов быть тем партнёром, которого она ожидала. Он не был готов слушать, сопереживать, отвечать на её потребности. И несмотря на все её попытки, на все разговоры о том, что нужно работать над отношениями, он всегда отшучивался или откладывал разговоры «на потом». Она всё больше ощущала себя в одиночестве, несмотря на наличие рядом человека, который когда-то казался ей настолько важным. Елена была в замешательстве. Она не могла признаться себе, что их отношения, которые так много значили для неё, начинали давать трещины. Это была большая правда, которую было трудно принять. Она чувствовала, как за годы они скатились в привычную, безопасную рутину, где она больше не могла найти той искренности и той связи, которая когда-то была между ними. Вместо того чтобы расти вместе, они просто жили в одной квартире, в одном пространстве, но не в одной жизни. Для неё это стало открытием, которое рушило все её прежние убеждения. Она поняла, что любовь – это не просто внешние проявления, не только красивые слова и моменты

счастья, которые они проводили вместе. Любовь – это работа, это стремление слышать друг друга, это умение быть в ответе за свои чувства и за чувства другого человека. Это искреннее желание строить не просто отношения, но и будущее, в котором оба партнёра будут счастливы. На тот момент, сидя за столом, Елена поняла, что она не может больше продолжать жить в иллюзии, что «всё наладится». Она осознала, что если продолжит закрывать глаза на очевидное – на то, что Артём уже давно не является тем, кем она его видела в начале отношений, – она потеряет себя. И эта мысль была для неё страшной. Она боялась потерять то, во что верила, потерять человека, с которым прошла через так много. Но в глубине души она знала, что если она не сделает этот шаг, если не начнёт действовать сейчас, то завтра уже не будет возможности вернуться. Отношения, в которых один из партнёров теряет себя, – это всегда начало конца. Лишь через честность, открытость и готовность смотреть правде в глаза, можно понять, когда пора прекращать отношения, не обманывая себя. И это не всегда связано с тем, что кто-то кого-то предал или обманул. Иногда всё гораздо проще и болезненнее: отношения становятся пустыми, потому что каждый перестаёт быть самим собой, перестаёт расти и развиваться рядом с другим человеком. И вот, в один момент, приходит осознание, что вы оба просто стоите на месте, несмотря на годы, проведённые вместе. Елена закрыла глаза и вздохнула. Она знала, что будет трудно. Но она также знала, что не мо-

жет оставаться в отношениях, которые перестали приносить радость и смысл. Она решила, что настало время двигаться дальше, потому что её личное счастье и самоуважение были важнее, чем всё, что она когда-либо думала о «необходимости» сохранять отношения любой ценой.

Глава 5: Психология эго: как учесть его влияние на отношения

Когда Марина впервые задумалась о том, как её собственное эго влияет на отношения, она была ошарашена. Всё казалось таким простым, и она всегда думала, что истинная любовь – это когда два человека понимают друг друга без слов. Однако с течением времени она заметила, что в их с Ярославом отношениях всё больше появляется недопониманий. Она пыталась убедить себя, что его молчание или отстранённость – это просто временные трудности, что всё вернётся на круги своя, если она будет достаточно терпелива. Но как-то вечером, сидя в их общей гостиной, она осознала, что причиной её растущего беспокойства был не Ярослав и не их отношения. Это был её собственный страх, скрытый за фасадом «любви» – страх быть отвергнутой, страх не быть достаточно хорошей, страх не быть важной для него. Этот страх был её эго, которое подталкивало её к действиям, изначально не имеющим ничего общего с реальной заботой о партнёре, а скорее с желанием получить признание и подтверждение своей ценности. Марина начала понимать, что её желание быть любимой и нужной не всегда связано с искренней заботой о Ярославе, а с потребностью в самоутверждении. Когда она позволяла своему эго управлять её поведением,

ем, она искала не любви, а подтверждения, что она достойна этой любви. Это была тонкая, почти незаметная игра, в которой она, по сути, искала лишь собственное утешение, а не гармоничные отношения. Это осознание пришло как гром среди ясного неба. Она поняла, что её эмоциональные реакции, иногда чрезмерно острые и неадекватные, были вызваны внутренним конфликтом её эго, которое требовало признания и контроля, а не настоящего уважения и любви. Сначала Марина не могла точно понять, как эго влияло на её поведение. Она ведь всегда старалась быть доброй, внимательной, искренней, и думала, что в отношениях главное – это отдавать себя, заботиться и не требовать ничего взамен. Но, как оказалось, её бесконечные «жертвы» и стремление угодить Ярославу на самом деле были не проявлением любви, а попыткой защитить своё эго. Когда Ярослав не давал ей того подтверждения, которого она так страстно ждала, её реакция становилась болезненной. Она начинала чувствовать, что её не ценят, что она не важна для него, и всё это было связано с тем, что её самооценка зависела от того, как он её воспринимает. Тогда Марина задумалась: что если любовь на самом деле должна быть свободной от этих ожиданий и требований? Что если в отношениях можно быть собой и при этом не зависеть от внешнего признания, не требовать от партнёра признания своей ценности? Это открытие стало для неё поворотным моментом. Она поняла, что для того, чтобы создать действительно здоровые отношения, нуж-

но сначала научиться отпустить своё эго, научиться не искать постоянного подтверждения своей ценности через партнёра. Она начала осознавать, что настоящая любовь не требует одобрения, она не ищет своего оправдания в глазах другого человека. Она просто есть, она существует, и для неё не нужно «доказывать», что ты что-то значишь. Внутренняя уверенность и принятие себя – вот что действительно важно. Со временем, делая шаг за шагом, Марина начала переставать искать внешнее подтверждение своей ценности. Она стала меньше зависеть от реакции Ярослава, меньше переживать из-за его молчания или отстраненности. Её стремление угодить стало уступать место стремлению быть честной и открытой, без страха потерять его одобрение. И это был момент глубокого освобождения, который изменил её отношения с Ярославом. Эго, как маленькая тень, всегда следовало за ней, и для того, чтобы избавиться от его разрушительного влияния, ей нужно было научиться доверять себе и своим чувствам. В конце концов, Марина поняла, что она не может позволить своему эго разрушить её счастье. Чтобы быть счастливой, ей нужно было научиться любить себя без условий, не ожидая, что другой человек постоянно будет подтверждать её ценность. И только в этом случае она могла строить настоящие, здоровые и гармоничные отношения, в которых оба партнёра могли бы расти вместе, не опасаясь, что их эго затмит всё остальное.

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.