



# Я РАЗРЕШАЮ

*В себе*

ВИКТОРИЯ ПОТАПЧУК

ПРАКТИКУМ ПО  
СЕКСУАЛЬНОСТИ

18+

Виктория Потапчук

**Я разрешаю себе.**

**Практикум по сексуальности**

«Автор»

2023

## **Потапчук В. В.**

Я разрешаю себе. Практикум по сексуальности / В. В. Потапчук —  
«Автор», 2023

Эта книга о том, как стать женственной и сексуальной. Быть аутентичной.  
С техниками и практиками. О роли стыда в проявлении сексуальности. На  
обложке фото автора книги.

© Потапчук В. В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

На связи Виктория Потапчук!	6
Как работать с этой книгой?	7
Вступление	9
Моя история	10
В чем была жизнь?	12
Исцеление	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Виктория Потапчук**  
**Я разрешаю себе.**  
**Практикум по сексуальности**

## **На связи Виктория Потапчук!**

### **Ваш наставник позитивных изменений**

Если вы читаете эту книгу написанную мной, значит мы идем вместе к счастью и успеху и свободе быть собой.

А главный наш инструмент в достижении наших целей – это осознанность и наша глубина, глубина нашего внутреннего мира.

Осознанность нужна во всех сферах жизни и в этой книге, я поделюсь с вами своими знаниями и опытом в сфере сексуальности и сексуальных отношений и о том, как важно всегда оставаться собой и не поддаваться влиянию общества. И первое, что я хочу вам сказать, то, какие вы, только ваше решение! В 99% случаев, что говорят о сексе и сексуальности ваши подруги, друзья и социальные сети – это искаженная информация. Единственное, что вас должно беспокоить относительно вашей сексуальности и сексуальной жизни – это ваше удовольствие и здоровье. Ваше и вашего партнера. Может вам в кайф просто поболтать и фильм посмотреть, а не сексом заняться. А что? А бывает и каждый день, пару раз на день, это тоже нормально. Все зависит от половой конституции и сексуального темперамента (в следующих главах будет тест на определение половой конституции). Бывает наоборот, что пару раз в месяц норма. А сексуалы и антисексуалы тоже есть и это нормально! Мы все разные.

Я коуч и моя миссия, чтобы каждый нашел именно свой путь, путь к себе и своим истинным желаниям, которые исходят от сердца, а не навязаны кем-то из вне. Какая разница, что должны иметь хорошие любовники или любовницы по мнению общества, если вам вот так хорошо. Беспокоиться стоит только тогда, когда вам не хорошо и вы не получаете истинного наслаждения от своей жизни и наслаждения в постели со своим избранником. Контроль, напряжение, невозможность расслабиться – пожалуй, первая по своей распространенности жалоба. Табуированность сексуальной тематики так и тянется шлейфом с пуританских времен, и уже сегодня, казалось бы, в век свободной сексуальной демократии, люди так и не научились легко и непринужденно заниматься сексом с тем, с кем хочется, и так, как хочется. Непонятные запреты, зажатость, закрытость, агрессия и критика к тем, кто открыт и свободен, даже сейчас не редкость.

Но мы здесь, чтобы исправить это. Мой дорогой читатель, в этой книге ты не найдешь воды, здесь я максимально постаралась изложить все по делу. И я уверена в том, что при большом желании и реальных действиях, ты сможешь вывести свою сексуальность и сексуальную жизнь на более высокий уровень наслаждения!

Ну что, вы готовы?

## Как работать с этой книгой?

Лучшее, что может сделать книга для человека, – это заставить его действовать.

Томас Карлейль

О сексуальности и женственности написаны и изданы сотни книг на разных языках. Я много пишу в своей повседневной жизни, я много анализирую и размышляю на тему смысла, предназначения, отношений и для чего мы приходим в этот мир, почему себя ведем именно так, а не иначе и что нами всеми движет. И мне хочется писать книги, чтобы читатель сказал: „Вау, такого я еще не встречал”.

Надеюсь, книг подобной этой, вы еще не встречали.

Эта книга о том, как может быть и как может стать, что важно делать, чтобы стать сексуальной, женственной и проявить свою индивидуальность. Конечно, она не заменит узконаправленных книг, по конкретной теме, которую вы хотите проработать. Это такая дорожная карта, выполняя которую, вы придете к результату и будете иметь понятие, в каком направлении или в какой сфере, вам потребуется более углубиться в работу над собой. Либо прочитав ее вы все задания выполните и поймете, что вам этого достаточно.

Вы здесь найдете пошаговый алгоритм, как из точки, где вы сейчас находитесь, добраться до точки, в которой вы хотите находиться в своей сексуальной сфере.

Чуда не случится, просто прочитав эту книгу. Чтение, заметки, выполнение практик и тренировка осознанности, только это может принести результат.

И сейчас я предлагаю выполнить одну технику, которая называется „Моя цель” ( автор этой техники Алена Щербюк)

**Цель этой техники:** выбрать приоритетные задачи на ближайшие 3-6 месяцев и составить конкретный план по их достижению. Так как вы держите в руках эту книгу или читаете ее в электронном варианте, это не имеет значения, я предлагаю вам поставить цели на ваши изменения по прочтению этой книги, каких результатов вы хотите достичь, прочитав эту книгу. Так же эту технику вы можете применять в любой сфере своей жизни, когда вам это будет необходимо.

**Алгоритм работы:** напишите на листе от 3 до 7 целей, которые для вас важны и проанализируйте их по степени важности от 1 до 10. Где 1 – цель не важна, 10 – очень важна.

Сейчас определив самую важную свою цель, ответьте на вопрос: „Что случится в вашей жизни, когда вы достигнете своей цели?”

Что может стать преградой на пути достижения цели?

Что вам может помочь на пути достижения цели?

Какой первый шаг вы можете сделать уже сейчас для достижения цели?

Проработайте так оставшиеся ваши цели и пропишите шаги, который вам нужно предпринять, чтобы реализовать свою цель.

Для чего это важно?

Когда мы ставим перед собой цель и прописываем, для чего нам важно этого достичь, наш мозг не будет сопротивляться, так как за частую бывает, когда мы не понимаем для чего мы делаем то или иное действие, у нас нет мотивации и мозг будет всячески этому сопротивляться.

Цель поставили, шаги на пути реализации прописали, решение и ответственность на себя за реализацию приняли. И для закрепления и позитивного настроения, предлагаю сразу же выпол-

нить следующую технику из НЛП, для закрепления состояния успеха. Напоминаю, что эти техники можно применять в любой сфере вашей жизни.

Техника из НЛП „Якорение”

**Цель техники:** закрепление состояния успеха, повышение самооценки.

**Алгоритм работы:**

Вспомните свои победы, которые были в вашей жизни( это может быть все что угодно, когда вы чувствовали себя максимально счастливым и гордым за себя) изобразите свои победы образно с помощью карандашей.

Что вы ощущаете (чувствуете), что происходит с телом, какие звуки, запахи, картины (предметы).....

Вспоминайте эту ассоциацию при необходимости подключить состояние успеха.

Теперь я уверена, что вы определенно настроены на изменения и результат, эта книга принесет вам свои положительные изменения. Помните – во всем зависит результат и от того, с какими мыслями и с каким настроением вы начинаете что-либо делать. Если у вас сейчас предвкушение положительных изменений и приятного времяпрепровождения за прочтением моей книги, вы это и получите.

## Вступление

Почему у меня возникла идея написать эту книгу?

Первая причина и самая главная – Я бы хотела прочитать такую книгу лет 11 назад.

Вторая причина – это мое искреннее желание поделиться своими знаниями в этой сфере с каждой женщиной, кому это необходимо и кто желает улучшить свою жизнь в сексуальной сфере и не только, так как сексуальность она влияет на все сферы жизни человека.

Третья причина – это мое желание оставить след после себя, и круто ведь осознавать, что я написала книгу. У меня со школы любовь вести дневники, я всегда записываю свои мысли и чувства. Это как обсудить с подругой свою проблему, но ведь у каждого человека, есть такие мысли, которыми ты не хочешь делиться и здесь он – твой верный товарищ и терапевт в одном лице, твой дневник.

На заметку: когда вы записываете ручкой в тетрадь свои мысли, это снимает стресс и тренирует мозг, мозг таким образом остается дольше молодым.

С чего началась моя история знакомства с сексуальностью?..... Это было еще в школе, когда я впервые купила себе книгу, которая у меня до сих пор сохранилась – “Искусство флирта”. Помню как мне не хотелось, чтобы мои родители увидели, что я читаю такую книгу, а не учебники по истории, хотя историю я тоже любила! Я читала ее на одном дыхании и у меня были осознания в определенные моменты, что я уже что-то из нее знаю. Это говорит о том, что мы, уже рождаемся со знанием всех женских архетипов и стихий, нужно просто их знать и уметь их использовать и переключаться с одного архетипа на другой. Потом были еще книги, но дальше это не развивалось. Но как такового смысла сексуальности и что она в себе несет – я не понимала до конца.

Но мой переезд в Польшу и поступление на психологический факультет в академию в Варшаве и обучение в онлайн школе по психологии, а именно прохождение курса по психологии сексуальности, большая работа, которую я проделала над собой, перевернули и в корне изменили мой взгляд на сексуальность и секс. Это очень сильно изменило мою жизнь и я хочу поделиться этим опытом, я хочу в этом помочь, как можно большему количеству женщин и девушек. Ведь наша сексуальность – это не что-то внешнее, это то, что внутри – как вы себя ощущаете, что вы себе разрешаете, как вы умеете наслаждаться и знаете, что есть для вас удовольствие. И обо всем этом, я рассказываю в этой книге. Из этой книги вы узнаете, что такое сексуальность, кто такая сексуальная женщина, что убивает в женщине сексуальность, немного физиологии, 13 правил здорового секса и цепочку из техник, выполняя которую, вы сможете пройти все этапы по прокачке и проработке своей сексуальности. Конечно, это не глубокая работа, но возможно с помощью этой книги, вы сможете понять, где у вас пробелы и уже пойдете в работу со специалистом, если почувствуете в этом необходимость.

## Моя история

Я всегда была той девчонкой, которую не особо принимали в свои компании девчонки, но с парнями у меня не было проблем в общении. Хорошо училась, но учителя меня не любили за то, что у меня всегда было свое мнение и мною нельзя было управлять. Я была очень спокойным ребенком, но в тот же момент, с таким твердым стержнем внутри и своим мнением, которое невозможно было пошатнуть, с дрожью в голосе и сдерживая слезы, я всегда стояла на своем и до последнего не давала себя в обиду. Я помню, когда в 4 классе я заплакала на перемене, причину уже не могу вспомнить, и мои одноклассники были в шоке от того, что я умею плакать. Для меня это было совсем не понятно, почему они так удивляются. Но в какой-то момент я сдалась, после чего мой внутренний, раненый ребенок уже во взрослой жизни начал проявляться. Но сейчас не об этом. До 7 или 8 класса я была худой девчонкой, но переходный возраст и мамыны пирожки сделали свое дело. И после летних каникул, я немного поднабрала, у меня была грудь больше чем сейчас, когда мне 32 и я в тот момент, даже не задумывалась о том, что со мной что-то не так и мне это не доставляло какой-либо дискомфорт. Я себе нравилась, я всегда носила стильные вещи, всегда много внимания уделяю своему гардеробу. И в один прекрасный день, меня на перемене после урока вызывает УЧИЛКА русского языка. Это была не высокого роста, очень пышных форм женщина, с очень маленькими глазами и большими очками. У меня не было понятия, почему она о чем-то хочет со мной поговорить. Я пришла и как сейчас помню, села на против нее за парту, она сидела в кабинете за своим столом. И что же дальше? А дальше то, что повергло меня в шок и заставило меня усомниться вообще в своей нормальности и отвращение к своему телу и в какой-то степени, неприятие его. Возможно, это громко сказано, но именно так мой подростковый мозг воспринял ту информацию. У каждого свой порог реагирования на ту или иную ситуацию. С кого-то как с гуся вода, а кому-то потом предстоит долго залечивать свои травмы.

Она много чего сказала, она говорила о том, что я стала толстой, что такие изменения происходят, когда девушка начинает вести половую жизнь с противоположным полом. Что как мне не стыдно, я еще не доросла, я не могу думать о парнях, я должна быть прилежной ученицей, вести себя прилично, при этом, каких-либо фактов у нее не было. Это просто „стайка” преподавателей, которые стояли в „кучке” на перемене и у них не было о чем поговорить, сделали такое умозаключение.

Я в тот момент, сидевшая с улыбкой на лице, ощутила, как у меня прилила кровь к лицу и в моих ушах бьется сердце. Я не могла выдавить слова из себя. Мне хотелось укутаться в большой плед с головой, чтобы никто не видел и не слышал, как внутри я разрываюсь на мелкие кусочки и они летят в разные стороны и которые мне придется отскрести со стены спустя много лет, чтобы вернуть себе себя. Но я же была сильной, никто не видел, как я плачу, тем более она, я так себе подумала.

– Что? – сказала я.

И далее она долго говорила о том, что это не правильно, как по ее мнению должно быть и ни слова о моих чувствах. Я думаю, возможно, она тогда ощущала свое превосходство – не могу знать.

Сейчас я понимаю, какой это был непрофессиональный поступок с ее стороны. Какое право, кто-то мог давать оценку, моему подростковому телу и моей личной жизни в целом. Я впервые пишу здесь эту историю, конечно, тогда я не пришла и не обсудила с мамой эту ситуацию. Так как по мимо стыда, у меня еще появилось и чувство вины, чувство, что я какая-то не такая, как должна быть, что я совершила какой-то грех и за него должна понести наказание. А какой мне надо было быть, я не понимала искренне. Но школа для меня стала тем местом,

куда я уже шла, как на каторгу. Мне уже казалось, что все что-то обо мне говорят и у меня было постоянное чувство „голой“.

С того момента я начала сомневаться в своей красоте и нормальности.

Это вам пример из моего личного опыта, как чьи-то слова могут сломать в тебе что-то, что потом отголоском звучит в твоей голове на протяжении долгих лет. Пока ты снова не вернёшься в эту травму и не взглянешь ей в глаза.

## В чем была жизнь?

Потом идет время и ты уже не замечаешь, как все большее количество чужих голосов звучит в твоей голове и ты не слышишь за этим шумом своего собственного голоса. Да и возможно, если бы ты его услышала, то сомневался бы в его правильности. И внутри такое чувство, что какая-то часть тебя умерла, а какая-то продолжает жить. Но внутри меня все равно была какая-то сила, с которой я шла дальше. Шла, но уже с сомнением в своей „нормальности”. Потом одни отношения, вторые, которые не доставляли удовольствия и моя внутренняя женщина была вообще на замке. Когда был намек на проявление сексуальности, а я всегда в себе ее ощущала, но пыталась скрывать, возникало чувство, что я совершила какое-то преступление. И самое страшное, что сама же я и являлась той судьей, которая себя судила, а судила-то самым жестким наказанием – запретом на проявленность и возможность быть собой. Сейчас я понимаю, что это была клетка, построенная мной же, в своей голове, с помощью тех, кому вообще до меня нет дела.

Потом 24 года я вышла замуж, как мне казалось за мужчину, который в меня влюблен до безумия и никогда не сможет предать. Можно сказать, что на протяжении 5 лет, так и было. Он красиво за мной ухаживал, у меня всегда дама были живые цветы, не только на 8 марта и день рождения. Подарки, комплименты, забота. Нашим отношениям все завидовали и удивлялись, как спустя пять лет жизни, между вами может быть такая игривость, столько нежности и легкости. Были моменты, когда мне говорили, как ты не замечаешь, что твой муж строит глазки другим девушкам, на что я смеялась и отвечала, что он меня любит. Потом у нас возник вопрос переезда в другую страну. На тот момент я работала в гос органах, я уже была старшим прапорщиком и у меня были большие планы относительно моей карьеры. Но в один день, на тот момент мой муж, предложил мне уволиться и переехать с ним. Он меня не заставлял этого делать, но очень сильно попросил. Я сомневалась, говорила, что моя работа – это моя стабильность и уверенность, если я уволюсь и вдруг ты решишь от меня уйти, я не знаю, что я буду делать. Я ведь откажусь от своей мечты. Все что он мне на это ответил, как я вообще могу такое говорить, что он меня бросит. Мы ведь семья, ты самое дорогое, что есть в моей жизни.

Как оказалось не самое дорогое.....

Я не могла в тот момент подумать о том, что это будет моя самая большая ошибка. Правда сейчас, когда я пишу эту книгу, я понимаю и благодарю Вселенную, что все сложилось именно так и это был для меня лучший исход событий. Да, я решила, что семья для меня главное и написала рапорт на увольнение. С переездом у нас не сложилось, я не смогла жить в другой стране, не смогла себя там реализовать и вернулась домой. Он же решил, что будет пока жить на две страны. Я была на мой взгляд понимающей женой, сейчас это я назову не понимающей, а удобной. Я не считала, что имею право на то, чтобы занимать чье-то время, или требовать и говорить то, что меня не устраивает, это ведь может поставить его в неловкую ситуацию, а от этой неловкости, я буду чувствовать еще большую неловкость. Одним словом – я не понимала своей ценности. Всегда, когда у него были кризисы, я поддерживала, мотивировала, были времена, когда в семье работала только я и при этом ни разу не дала ему почувствовать себя неполноценным. Это была моя большая ошибка. Конечно, мне хотелось быть слабой рядом со своим мужчиной, но я думала, что это жизнь и все живут как могут, это всего лишь дело времени. Но на самом деле – таким своим поведением я сама все убила и тянула помимо себя, еще и мужчину, который просто не хотел себя реализовать, да и вообще зачем? Есть ведь та, которая все сделает и обо всем позаботится. Так как я стала ему уже мамой, сестрой, подругой, а не любимой женщиной, ради которой хочется горы свернуть. Я подавила в себе себя, я отказалась от своих ценностей в угоду семье, я стала не интересной себе. Я забыла, что такое быть

игривой кошечкой, какой я была в начале отношений, я стала той контролирующей и вечно ворчащей женой, с которой уже не хочется заигрывать и заниматься любовью. Ведь у меня в глазах было отражения страха и того, что я никуда не денусь от него. О какой сексуальности может идти речь, если в глазах моих не было огня, только страх и зависимость, не было жизненной энергии, которой я могла делиться. Я отодвинула себя на второй план. Чего не стоит делать. Кто будет уважать того, кто сам себя не уважает и не ценит? Никто.

6 сентября – этот день я буду помнить долго, когда мой муж, ради которого я старалась, сказал, что у него есть другая. Когда я это услышала, у меня ушла земля из-под ног. Он сказал – „ ты сильная – ты справишься”. Да, я справилась. Ушел и больше не приходил домой в тот день. Следующая неделя для меня была в прямом смысле адом. Я винила себя во всем. Я винила себя в том, что я была плохой женой, что я не красивая, что я выносила ему мозг, что я глупая, я виновата, что он ушел, мало старалась. Я боялась, когда наступал вечер, так впереди бессонная ночь, я снова буду пытаться уснуть и у меня будет прокручиваться в голове его взгляд с чувством жалости ко мне, с которым он произносил те раковые слова. Когда я просыпалась утром, мне было страшно, что я снова буду чувствовать эту сдавливающую боль в груди, которая не проходит. Мне просто хотелось уснуть и проснуться, когда уже вся боль пройдет. Но время от этого тянулось еще медленнее. Тогда я хотел убежать от себя. Я не рассказывала об этом никому, мне было стыдно сказать, что от меня ушел муж к другой. Я ходила два раза в неделю к психологу, в надежде, что они помогут мне облегчить эту боль внутри меня. Когда я находилась дома одна, это было хождение из угла в угол. Я читала литературу и смотрела видео о том, как пережить развод. Но потом в один день, я задала себе один вопрос, который изменил все. Нет, боль не прошла, она продолжала меня съедать изнутри, но сместился фокус моего внимания. Я спросила себя: – „ Кто в моей жизни для меня важнее, готова ли я отдать свое время, которое я никогда не смогу вернуть, на человека, который меня предал?” – после этого вопроса, я прозрела, меня словно током ударило. Я больше не думала о нем. У меня были мысли, что мне дальше делать? Как мне дальше жить? У меня не возникало мысли о том, чтобы вернуть его. Для меня это даже не обсуждалось. Через месяц я уже была в Польше. За месяц я сделала себе документы, мы подали заявление на развод. За это время мы даже не выясняли отношения, между нами не было как часто бывает – криков, скандалов, раздела имущества, даже в загсе когда мы подавали заявление, нам не верили, что мы хотим развестись. В этом плане мы были оба зрелые.

Что дал мне этот опыт?

Во-первых, я стала сильной, я стала мудрее. Во-вторых, я поняла, что себя нельзя предавать в угоду кому-либо, не важно кому. Не стоит предавать свои ценности, и менять себя для того, чтобы быть хорошей для кого-то. Запомните, никогда в своей жизни этого не делайте. Если вы сейчас скажете, а как же те, кто для меня действительно дорог..... Поверьте, когда вы будете целостной личностью, вы дадите больше человеку которого любите, чем когда вы будете себя менять в угоду.

Сейчас я понимаю, что умение привлечь мужчину и удержать его оставаясь всегда той, рядом с которой хочется находиться – это совершенно разные вещи. И ни в коем случае я не пытаюсь искать здесь виноватых. Я поступала и вела себя так, как умела, к сожалению у меня не было хорошего примера. Но как на моем примере видно, мой бывший полюбил одну девушку в моем лице, но со временем я сама же превратилась в ту тетку, от которой хотелось сбежать. Ведь когда мы встречались и начало брака, я не показывала себя настоящую, я показывала только свои лучшие качества.

Как женщина позволяет с собой поступать, так мужчина и будет себя вести рядом с ней. Не смотря на то, что говорят, что мужчина сильный пол, внутри нас также невероятная энергия, мы обладаем силой, которая способна снести все на своем пути, главное уметь управлять этой энергией и направлять ее грамотно. Она способна побуждать, вдохновлять, мотивировать

мужчину. Но если в какой-то момент женщина, забывает о себе, перестает о себе заботиться, ухаживать за собой, правильно выстраивать свои границы, не умеет просить и благодарить, не умеет быть слабой, когда нужно эту слабость показать, происходит соответствующая реакция.

Необходимо всегда держать фокус на себе. Это работа, работа над собой, работа над своими убеждениями, работа со своими патернами, травмами. И зачастую, в отношения мы уже приходим с разными травмами, страхами, неуверенностью в себе, и мы боимся сказать о своих потребностях и желаниях, мы боимся показаться плохой, обидеть или сказать, что мне что-то не нравится.

Никогда не нужно показывать мужчине что ты зависима от него. Завоёванная -неинтересна. Даже если твоё сердце полностью в его власти – не признавайся, а демонстрируй кошачьи инстинкты, оставляя за собой право в любой момент уйти, чтобы он боялся тебя потерять. Заражай собой как неизлечимым вирусом, становись чистым наркотиком, дурманом, неизлечимой зависимостью, особым сортом. Входи заточкой под ребро, проникая внутрь, растекаясь по венам заменяя кровь, опьяняя его собою, превращаясь в дьявольское вино, воспаляя эмоции, ломая волю, поработая разум. Ты женщина, ошеломляй и властвуй.

Именно в тот момент, я потеряла связь с собой окончательно. А сексуальность – это про контакт с собой, своими чувствами и потребностями, про свободу быть собой, про грацию, про удовольствие, про индивидуальность, про умение управлять своими стихиями. Я всего этого не знала, я сама поставила на первое место служение некоему стереотипу семейной жизни, которой жили большинство моих родственников и знакомых. Когда ты мужу становишься мамой, начальницей, контролирующей и заботливой до тошноты.

Когда я после развода переехала в Варшаву, я была уже настолько раненой и потерянной, что сейчас я не могу вспомнить какие-то промежутки времени, все было на автопилоте, так мой мозг пытался защитить меня. Окружающие не могли подумать, что со мной что-то не так. Да и я сама не сразу это поняла, но у меня не было чувства, что я живу жизнь, в мужчинах я не видела мужчин, они для меня были бесполые существа. У меня не было обиды и ненависти ко всему мужскому полу – нет. Просто в тот период, мне не хотелось отношений, мне не хотелось быть уязвимой и слабой рядом с кем-то, а именно так я себе представляла сближение с кем-либо. Так я просуществовала год. Было много попыток со стороны мужчин ухаживать за мной и даже мне два раза делали предложение выйти замуж, но все это общение я сводила в якобы дружбу, после чего я исчезала.

## Исцеление

Но есть свет в этом тоннеле, свет этот я называю **ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ**. Вернуть себе то, что принадлежит тебе по праву от рождения. Понимание себя, познание себя, принятие своего тела и своей аутентичности, сексуальности. Войти в контакт со своим аутентичным „Я”. Дать себе разрешение быть собой, принять все свои достоинства и недостатки. Недостатки я люблю называть „мои изюминки”, ведь по сути, только мы их и считаем нашими недостатками, но даже это можно переиграть и сделать так, что они будут работать на тебя. Сейчас уже я во всем стараюсь искать плюсы и выгоды для себя, не корить и не ругать себя за ошибки, поверьте, есть много желающих это сделать за вас, так зачем еще и вам самой себя гнобить. Поверь в то, что тебе можно все, если ты этого хочешь, но помни единственное – твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого, а все остальное в твоей голове.

## **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.