

Литературное агентство Лилии Сараевой

Самодостаточная.

Истории женщин, которые смогли

Л
С ИЛИИ
АРАЕВОЙ
ЛИТЕРАТУРНОЕ АГЕНТСТВО

г. Санкт-Петербург

2025

УДК 33
ББК 65

Библиотека SMI.RU.COM
Самодостаточная / 202 с.

ISBN 978-5-6053433-9-4

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия SIL
Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,
Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 33
ББК 65

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6053433-9-4

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025
© Оформление ООО «Пабlish Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Введение

В мире, полном вызовов и перемен, понятие самодостаточности приобретает особое значение. Но кто такая самодостаточная женщина? Это не просто та, что способна справляться с трудностями или достигать успеха. Это женщина, которая осознает свою ценность, знает свои сильные стороны и умеет принимать себя такой, какая она есть. Она не зависит от мнения окружающих и черпает силы изнутри. Самодостаточная женщина умеет ставить цели и стремиться к их достижению, при этом сохраняя гармонию с собой и окружающим миром. Самодостаточная — та, что чувствует себя полноценной и достаточной для существования; она способна наслаждаться временем, проведенным в одиночестве, у нее всегда есть занятия, которые ей интересны. Она удовлетворена и довольна собой, ей не нужны дополнительные стимуляторы, чтоб чувствовать себя счастливой.

В этой книге мы отправимся в увлекательное путешествие, чтобы раскрыть суть самодостаточности и понять, как можно развить это состояние. Мы поговорим о различных аспектах жизни, которые влияют на формирование самодостаточной личности: от личных переживаний и жизненных уроков до практических рекомендаций по улучшению качества жизни.

Каждая глава будет посвящена отдельной теме, в которой мы исследуем, как жизненные испытания могут стать опорой для роста и трансформации. Мы исследуем истории сильных женщин, которые прошли через трудные времена и вышли из них обновленными и более уверенными в себе. Их опыт станет для вас источником вдохновения и примером того, что даже в самых сложных обстоятельствах можно найти силы для движения вперед.

Кроме того, мы обсудим практические приемы и техники, которые помогут вам на пути к самодостаточности. Это не просто теоретические знания, а реальные инструменты, которые можно применять

в повседневной жизни. Мы поговорим о важности заботы о себе, о том, как научиться управлять своими эмоциями, как строить здоровые отношения и как преодолевать страхи.

С помощью этой книги вы сможете глубже понять, что значит быть самодостаточной, и получите поддержку в вашем пути к этому состоянию. Мы верим, что каждая женщина способна раскрыть свой внутренний потенциал и стать той, кем она всегда мечтала быть. Давайте вместе откроем дверь в мир самодостаточности и начнем этот удивительный путь!

Твои отношения зависят от тебя самой – Савельева Татьяна



5

«Хочу встретить мужчину, но попадают не подходящие мне, как встретить того самого? Хочу гармоничных, спокойных отношений, где мы оба будем развиваться, но...»

С такими запросами ко мне приходят 70% клиентов. В чем же проблема?

Меня зовут Татьяна Савельева, я эксперт по женской реализации: любимое дело, достойный доход, наполняющие тебя отношения, легкость в достижении желаемых результатов, развитие через женскую энергию без пахоты 24/7, здоровое родительство и наслаждение от него, а также чувства «Я достаточна, любима, востребована» — все это результаты, которые я помогаю достичь своим клиентам.

У меня несколько направлений деятельности, которые позволяют мне сочетать свои увлечения и профессиональные навыки. Я являюсь писателем и автором нон-фикшн, автофикшн литературы, развивающимся в литературных кругах. Мой опыт в написании помогает

мне не только создавать свои произведения, но и делиться знаниями с другими. Я помогаю молодым авторам становиться настоящими авторами, поддерживая их на пути к публикации и самовыражению. Кроме того, *я работаю продюсером-наставником для экспертов*, особенно для специалистов помогающих профессий. Моя задача — помочь им раскрыть свой потенциал и донести свои идеи до широкой аудитории. Также *я специалист по работе с подсознательными блоками* и веду частную практику. Это направление позволяет мне помогать людям преодолевать внутренние преграды и достигать своих целей. Я люблю свою работу, и каждый день стремлюсь к тому, чтобы вдохновлять и помогать другим.

Я долго шла к такой жизни, где есть и любимое, вдохновляющее меня дело, в котором получается, и гармоничные счастливые отношения; где есть баланс работы и отдыха, баланс времени с семьей, мужем и работой. Когда ты точно знаешь как правильно именно тебе, не предаешь где-то себя, а идешь за собой, своими желаниями, при этом не наступаешь на желаемое твоими близкими. Как говорят? Либо отношения и любовь, либо реализация и деньги. Пожалуй, я не соглашусь с этим. Однажды я решила, что я хочу получить опыт в сочетании этих двух важных для меня сфер: отношения, семья; реализация меня как специалиста, достойный заработок. Это свобода, где я могу строить свою жизнь сама и любить каждый свой день, а не жить с вечера пятницы по понедельник. Сейчас, когда я пишу эту главу, я чувствую, что да, у меня получилось.

К моменту выхода книги мне исполнилось 33 года, я живу в отношениях, где нон-стоп чувствую себя счастливой. У нас с мужем большая семья, на данный момент трое детей, двое моих и одна его, но для нас они все наши, у нас нет деления на твои — мои; знаете, была у нас одна ссора в жизни, где я, разозлившись, проронила фразу: «мои дети», говоря про свою дочь и сына, а его это очень задело: «они же и мои чижики, я их не брошу» — это был один из ключевых моментов жизни, когда я поняла, что передо мной мужчина с большой буквы, и даже если у нас не получится и мы вдруг разойдемся (хоть я не верю ни в какие «вдруг»), он останется для них отчимом с большой буквы, а для меня

великим мужчиной. Когда мы познакомились, его дочь была подростком, а сейчас вышла замуж и родила ребенка. Мы нашли друг друга во вторых отношениях, а от первых — наши дети. Так удивительно, дети разных родителей, но они так похожи характерами, повадками, и что, наверно, важнее, они все дружат друг с другом и стоят друг за друга, ценнее этого и придумать невозможно. Мы живем в доме в городе у моря. Я работаю онлайн, это дает много свободы работать из любого места, а также свободу выбора: с кем, как именно, в каком формате. У моего мужа тоже несколько направлений деятельности, одно из которых онлайн — когда-то он не верил, что в интернете реально зарабатывать, я же начала деятельность в интернете, когда это еще не было так распространено. Мне очень нравится такая жизнь, где есть семья, мое дело — и каждая из ножек стула на своем месте (про теорию стула я расскажу далее).

- «Иди обниму, ты, наверно, устала», если вдруг день не задался;
- «Я приготовил завтрак, как проснешься, покушай, а я отвезу детей в школу и на кружки, отдохни»;
- «Решила обустроить квартиру? Мы сделаем это вместе»;
- «Это я решу сам»;
- «У тебя все получится» и тотальная вера в меня.

Сейчас мой мужчина — самый верный мой фанат, ведь он видит и мои (наши) результаты, к чему привела меня (нас) моя деятельность, и некоторые результаты людей, с кем я работала, что, конечно, очень вдохновляет.

Что такое счастливые отношения? Это то, что каждая из нас определяет для себя и в чем она находит счастье. У счастливых людей горят глаза, они стремятся быть в отношениях из состояния любви, идут на близость с партнером и выбирают друг друга. У нас все так, мы счастливы, и хотя «счастье любит тишину», я знаю, каким тяжелым может быть путь к этой точке. И вижу своей миссией то, что несу свои знания как к этому прийти через свои программы, свою деятельность, свой блог.

Я описываю их, чтоб у тебя сложилось представление о том, как проживается почти каждый день. Однако с ним мы прошли разные периоды жизни: это и моя сильная болезнь, когда я чуть не умерла в реанимации; и безумно сложный период восстановления дочери после тяжелого ДТП, где ее сбила машина, она чудом осталась жива, и мой посттравматический стресс после всего этого, когда на собственном опыте я пережила, что такое, когда ты не можешь даже встать с кровати не потому, что тебе лень, а потому что ты просто не можешь этого сделать. Пережили и безденежье, и, наоборот, подъем в деятельности, и наше получается, если ты думаешь, что безденежье сложнее, я скажу так: «Когда в работу включается твое эго, ты можешь разрушить любые самые классные отношения». Не в каждом из этих периодов мы выбирали друг друга и отношения были прекрасными, недомолвки тоже случались. За почти 7 лет совместной жизни, воспитывая троих детей, мы прошли такие периоды, прожив которые, не каждый пойдет навстречу другому, но в этой главе я хочу показать, как мы сохранили наш союз. Смотри на мои отношения с мужем, на меня равняются многие женщины и говорят: «Вот это тебе повезло, что он у тебя такой». *Давайте разберемся, благодаря чему я имею такие отношения, и в «повезло» ли дело?*

Вернемся на 11 лет назад. Я студентка инженерного вуза, недавно я родила дочь, а моему сыну скоро будет 2 года. С ныне бывшим, но на тот момент настоящим мужем мы уже достаточно долго вместе, мы пережили с ним моего отчима, который бил нас с матерью. Обычным делом было то, что если ты неправильно положишь ложку около тарелки или не с той ноги завяжешь шнурок, он тебя просто начнет душить. Под конец 9 класса я познакомилась с моим первым мужем, он вытащил меня из этого ада; не только меня, моя мама тоже освободилась. Мы получили ту защиту, которой нам не хватало, и смогли справиться. После мы начали с ним жить, зародилась семья, я родила двух прекрасных детей. Знаешь, тогда мне казалось, что я живу счастливой жизнью, но если посмотреть на тот период моими сегодняшними глазами, во мне было много страхов и ограничений, мало ответственности за себя, тотальная вера в него, своего мужчину, которую он не оправдал. Он уже год как пропадает в командировках, но денег домой не приносит. Наши дети — незапланированные, но желанные; при всех средствах защиты,

вопреки всем законам они решили появиться именно в тот период, когда мы еще не встали на ноги, хотя мой муж изначально хорошо зарабатывал. Началась ложь, неоднократно я ловила его на обмане и спрашивала, зачем он берет очередной кредит, на что он отвечал, что этого не делает; я бы начала сомневаться в своей адекватности, если бы не имела головы на плечах, однако слепая вера в то, что он изменится, была. Пока не пришел наш общий друг и не передал ключи от кредитной машины со словами: «Он тебе напишет сейчас». Он не смог сказать мне, что уходит, глядя в глаза... «Так будет лучше, ты скажешь мне спасибо через время». Это было первое, но не единственное предательство, которое я прожила в своей жизни.

У меня была лишь одна ночь, когда я рыдала, как не в себя. Наутро мне нужно было собраться, ведь теперь мне нужно кормить и поднимать детей, я не работаю, а пока учусь в институте. Здравствуй, начало новой жизни! Так смешно, но он ушел в период моего расцвета: я полгода как похудела после рождения детей, начала, наконец, себе нравиться. Теперь же передо мной стояла задача научиться зарабатывать, ведь на счету миллионный долг, который выплачивать мне, а у меня пока нет опыта ни в каком заработке. Через несколько месяцев мы снова встретимся, а потом еще раз, еще раз; после каждого такого визита было обещано детям многое, а потом он снова пропадал на неопределенное время. Я не раз еще обожгусь и дам ему деньги; однажды он обокрал меня, когда я решила вывезти детей на море и сняла наличные. *Это продолжалось до тех пор, пока я не решила, что лавочка закрывается и со мной так больше нельзя.*

В моей жизни было еще несколько значимых периодов, каждый из которых оставил свой след на сердце и в душе. Сначала я жила, погруженная в реализацию себя как специалиста. Мой заработок превышал доходы даже тех, кто долгие годы трудился на руководящих должностях. Это был мой способ справиться с болью после расставания с бывшим мужем. Злость после расставания превратилась в мощный двигатель, который создал для меня свободную жизнь. Я могла путешествовать, наслаждаться независимостью, а кредит был погашен. Я была довольна. Но вскоре, в этой кажущейся идиллии, возникла «дыра». Я ощутила

острую нехватку мужского тепла и заботы. Наверно, я просто устала тащить все на себе одна...

Следующий важный этап начался, когда я встретила своего мужчину. В тот момент я почувствовала, что моя деятельность подошла к своему логическому завершению. Это было время, когда я яростно не хотела принимать, что мне пора двигаться дальше, что то, что когда-то приносило мне радость, больше не давало возможности для роста. Бывает так, что ты перерастаешь свое дело, и дальнейшее развитие возможно только через начало чего-то нового.

Сегодня я понимаю, что это обнуление стало результатом работы моих подсознательных программ. Я отработывала паттерн «рост в сложностях» и некоторые другие, и, чтобы расти дальше, мне нужно было сначала упасть. Всеми силами держаться за старое, когда оно уже не приносит должного удовлетворения — это первый шаг к такому падению. Сейчас я понимаю, что так работает подсознательное — разрушает то, что тебе дорого, твое, казалось бы, «хорошо», потому что истинно ты хочешь большего, но иначе не идешь в реализацию этого. Этот процесс, хоть и болезненный, стал важным шагом на пути к новой жизни.

**Паттерн в психологии — это повторяющийся шаблон или образец. Он отражает реакции людей в различных условиях. Паттерны могут проявляться как в виде внутренних процессов (мысли, чувства), так и во внешних действиях. Они формируются под влиянием традиций, культуры, личного опыта. Часто зарождаются в раннем детстве и остаются стабильными на протяжении всей жизни. Принцип работы паттернов основывается на повторе определенных действий или реакций без необходимости каждый раз их обдумывать. Это своего рода «автоматический» отклик на некие стимулы. Паттерны влияют на многие аспекты жизни, включая отношения с другими людьми, эмоциональное состояние, принятие решений, профессиональный успех, как мы строим отношения и так далее.*

В первый год отношений с моим мужчиной мне было сложно с точки зрения отсутствия моих личных финансов, происходила перепрошивка