

# 7

## ПРИЗНАКОВ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

---

Честный список — без осуждения.  
Посмотри на свою ситуацию со стороны.

**ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОЧИТАЙ ЭТО.**

**01 Ты постоянно оправдываешь его поведение**

Ты объясняешь другим (и себе), почему он так поступил. Находишь причины: устал, детство, стресс. Защищаешь его чаще, чем себя.

Ключевой вопрос: ты защищаешь его или себя?

**02 Тебе больно, но ты остаёшься**

Ты знаешь, что надо уйти. Умом — понимаешь. Но что-то держит. Это не слабость воли. Это травматическая привязанность — мозг буквально не отпускает.

Ключевой вопрос: ты держишься за него или за надежду?

**03 Ты чувствуешь себя виноватой за его настроение**

Когда он злится — ты ищешь, что сделала не так. Когда он молчит — думаешь, что обидела. Его эмоции стали твоей ответственностью.

Ключевой вопрос: ты отвечаешь за его чувства или за свои?

**04 Ты сомневаешься в своём восприятии**

Ты помнишь, что он сказал — но он говорит, что этого не было. Ты начинаешь думать: может, я преувеличиваю? Это называется газлайтинг.

Ключевой вопрос: ты доверяешь своей памяти?

Если ты узнала себя хотя бы в одном из этих признаков — продолжай читать. Следующие три — ещё важнее.

## 05 Тебе страшно его расстроить

Ты выбираешь слова, следишь за интонацией, избегаешь тем. Ты ходишь по краю, чтобы не вызвать реакцию. Это не любовь — это страх.

Ключевой вопрос: ты говоришь свободно или контролируешь каждое слово?

## 06 Ты стала меньше — меньше говоришь, меньше делаешь

Ты бросила хобби, реже видишься с подругами, стала тише. Не потому что изменилась. Потому что рядом с ним места для тебя стало меньше.

Ключевой вопрос: ты растёшь рядом с ним или сжимаешься?

## 07 Ты боишься остаться одна больше, чем оставаться с ним

Страх одиночества держит крепче, чем боль. Это нормально — одиночество пугает. Но это временная пустыня. За ней — твоя настоящая сила.

Ключевой вопрос: ты выбираешь его — или выбираешь не быть одной?

## ЧТО ДАЛЬШЕ?

Если ты узнала себя в 3 и более признаках — ты не одна.

Это не приговор. Это твоя точка силы.

**Я здесь — и мы разберём это вместе, шаг за шагом.**

Я подготовила для тебя первое упражнение, чтобы ты почувствовала свою опору прямо сейчас. Вернись в бот.

**Напиши мне — я отвечу**