

A close-up portrait of a young woman with light blue eyes and numerous freckles on her face. Her hair is dark and slightly messy. The background is dark and out of focus.

*Хозяйка
своей
жизни.
Правда
вокруг*

Ангелина Ас

Ангелина Ас

**Хозяйка своей жизни.
Правда вокруг**

«Автор»

2026

Ас А.

Хозяйка своей жизни. Правда вокруг / А. Ас — «Автор», 2026

Ты врёшь себе каждый день. «Я просто устала». «Он не со зла». «Завтра начну». «Меня всё устраивает». Эта ложь создаёт твою реальность. Вязкую, фальшивую, где ничего не меняется годами. «Правда вокруг» — не про мораль. Это пошаговый алгоритм, как заметить ложь в момент, перестать её кормить и начать видеть вещи такими, какие они есть. Правда не жестока. Жестока ложь. Включай свет. Ангелина Ас. Хозяйка своей жизни.

© Ас А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ангелина Ас

Хозяйка своей жизни. Правда вокруг

Глава

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: Ложь как наркотик

Глава 1. Три уровня лжи, в которой вы живете

Глава 2. Главный тест: ваша реальность не меняется? Вы врете

Глава 3. Техника «Красная таблетка»: как поймать ложь за долю секунды

Глава 4. Четыре запретных вопроса, которые вы боитесь себе задать

Глава 5. Что будет, когда вы начнете говорить правду (и почему вы этого боитесь)

Глава 6. Чек-лист: один день без лжи

Заключение: Правда не жестока. Ложь жестока

Введение: Ложь как наркотик

Представьте, что вы нюхаете.

Каждый день. По чуть-чуть.

Это делает жизнь терпимее. Притупляет боль. Позволяет не замечать то, что замечать страшно.

Это ложь.

Маленькая ложь — как слабый наркотик. Вы привыкаете. Доза растёт. «Я сделаю завтра» → «Меня всё устраивает» → «Я счастлив».

Через год вы живете в фальшивой реальности, которую сами построили из несказанных слов и непрожитых эмоций.

Проблема не в морали. Вы не плохой человек, если врете. Проблема в эффективности.

Ложь не работает.

Реальность, построенная на лжи, вязкая. Ничего не меняется. Вы топчетесь на месте. Деньги не приходят. Отношения не складываются. Здоровье не улучшается.

Потому что вы отключили главный инструмент управления реальностью — **правду**.

Жирная мысль:

Правда — это не добродетель. Правда — это топливо. На лжи никуда не уедешь.

Глава 1. Три уровня лжи, в которой вы живете

Вы врете на трех уровнях. Большинство людей застревает на первых двух.

Уровень 1. Ложь другим (вы её замечаете)

«Рада тебя видеть» — когда нет.

«Отличная идея» — когда бред.

«Я подумаю» — когда нет.

Это социальная ложь. Она очевидна. Вы знаете, что врете.

Уровень 2. Ложь себе (вы её НЕ замечаете)

«Я просто устал» — вместо «мне неинтересно».

«У меня нет времени» — вместо «я боюсь начать».

«Он хороший человек» — вместо «он меня использует».

Это автоматическая ложь. Вы верите в неё сами. Это самое опасное.

Уровень 3. Ложь о реальности (системная)

«Меня всё устраивает».

«Так у всех».

«Ничего не поделаешь».

Это ложь, которая останавливает любые изменения. Вы говорите, что реальность нельзя изменить. Это ложь. Реальность можно изменить. Но сначала нужно её увидеть.

Упражнение прямо сейчас:

Вспомните ситуацию за последнюю неделю, где вы сказали «всё нормально». Было ли норм? Если нет — вы поймали ложь уровня 2.

Глава 2. Главный тест: ваша реальность не меняется? Вы врете

Простой тест. Один вопрос.

Оглянитесь вокруг. Что в вашей жизни не меняется уже давно?

Работа? Отношения? Вес? Доход? Настроение?

Если что-то стоит на месте больше полугода — **вы врете об этом.**

Потому что правда запускает движение. Ложь консервирует.

Пример:

Вы говорите «я хочу похудеть» — но не худеете. Правда: «Я не хочу достаточно сильно. Мне комфортнее есть».

Вы говорите «ищу отношения» — но не находите. Правда: «Я боюсь близости. Мне безопаснее одному».

Вы говорите «надо менять работу» — но не меняете. Правда: «Я боюсь. Здесь хоть платят».

Тест пройден, если вы признали правду.

Тест провален, если вы придумали оправдание.

Глава 3. Техника «Красная таблетка»: как поймать ложь за долю секунды

Это практический навык. Вы научитесь замечать ложь в момент, когда она возникает.

Триггеры лжи (сигнальные огни)

Когда вы говорите или думаете следующие слова — **стоп**. С вероятностью 90% вы врете.

Слово/фраза За ней обычно скрывается

«На самом деле» Попытка убедить себя

«Просто» Упрощение, избегание правды

«Я подумаю» «Нет»

«Потом» «Никогда»(потому что вы не хотите)

«Все так живут» Оправдание

«Это нормально» «Мне больно/плохо, но я терплю»

«Не могу» «Не хочу» или «боюсь»

Алгоритм «Стоп-правда»

Поймали слово-триггер.

Остановитесь. Скажите себе: «Стоп. Здесь может быть ложь».

Задайте вопрос: «**А что на самом деле?**»

Скажите правду вслух. Себе. Тихим голосом.

Пример:

«Я не могу бросить эту работу» → стоп → «А что на самом деле?» → «Я боюсь. Я могу бросить, но страшно».

Это и есть правда.

Упражнение на сегодня: Отследить три триггера в своей речи (мыслях). И заменить на правду.

Глава 4. Четыре запретных вопроса, которые вы боитесь себе задать

Эти вопрос

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.