



ОТСТАНЬ ОТ СЕБЯ

**СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ**

18+

Мысли СКИСНУТ
Отстань от себя

«Автор»

2026

Скиснут М.

Отстань от себя / М. Скиснут — «Автор», 2026

«Отстань от себя» - это не очередное мягкое руководство по медитации и поиску баланса. Это жесткий ментальный детокс и хирургический манифест для тех, кто устал бежать в беличьем колесе социальных ожиданий. Вы каждый день открываете соцсети, чтобы примерить на себя чужую отфильтрованную реальность? Сравниваете свои черновые наброски жизни с чужими вылизанными финалами? Поздравляем, вы добровольно заперли себя в загоне для «нормальных» и кастрируете собственную уникальность ради одобрения толпы. Эта книга - противоядие от цифровой лихорадки, культа токсичной продуктивности и страха осуждения. Автор безжалостно срывает глянцевого фасады с современного общества, высмеивает навязанные идеалы «успешного успеха» и дает циничные, но бьющие точно в цель инструкции по самоэвакуации из ментального рабства. Главное правило книги: Отстань от себя и начни жить.

© Скиснут М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Отстань от себя

Глава 1

Конвейер одинаковых манекенов

Общество - это гигантский завод по производству однообразных копий. Оно с детства вбивает тебе в голову шаблоны успеха, а потом искренне удивляется, почему мир задыхается от серости. Стремление «быть как все» - самый изощренный вид духовного самоубийства. Мы добровольно упаковываем свою дикость и ненормальность в подарочные коробки социальных ожиданий, чтобы получить одобрение от толпы таких же испуганных биороботов.

«Величайшее несчастье людей - это иметь идеалы, которые им навязали. Они всю жизнь бегут за чужой морковкой, а когда догоняют, оказывается, что это крашеный пенопласт».

Вечное колесо сравнения: откуда берётся эта привычка?

Эта ментальная опухоль зарождается не в тебе. Её споры аккуратно занесли в твою черепную коробку еще в детстве.

Родительский апгрейд: Вспомни каноническую фигуру «сына маминой подруги» - этот мифический эталон, которым тебя тыкали в нос вместо безусловной поддержки.

Школьный конвейер: Система оценивания, где всех - и дельфинов, и обезьян - заставляют лазить по одному дереву на скорость.

Цифровой фасад: Алгоритмы соцсетей, торгующие чужой отфильтрованной и кастрированной реальностью.

Ты привык смотреть на себя через призму чужих достижений. Это превратилось в автоматический рефлекс. Ты просыпаешься, открываешь ленту и добровольно прыгаешь в беличье колесо, где финиша не существует в принципе.

Почему сравнение смертельно опасно?

Сравнение - это не безобидная привычка, это **токсичный яд для твоей психики**. Когда ты сопоставляешь свою скрытую изнанку с чужим глянцевым фасадом, происходят три вещи:

Обесценивание пути: Твой личный опыт, пот и шрамы мгновенно превращаются в мусор, если у кого-то картинка в профиле ярче.

Паралич действия: Зачем вообще что-то начинать, если мир уже переполнен «гениями», «миллионерами» и «идеальными мамами»?

Фантомная тревога: Ты тратишь жизненную энергию на погоню за чужими дефицитами, полностью игнорируя свои реальные масштабы.

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.