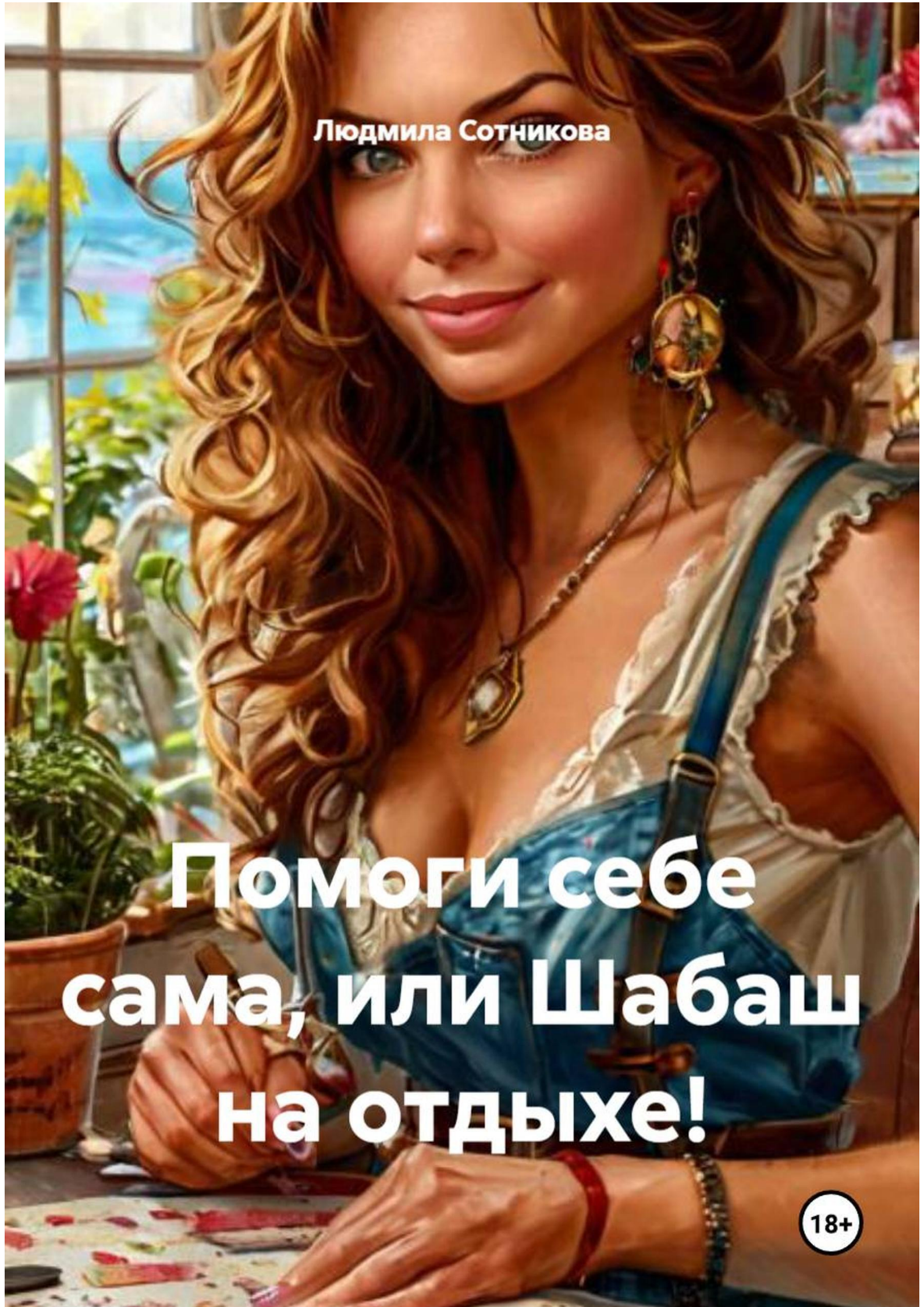


A woman with long, wavy, light brown hair is painting a pumpkin. She is wearing a blue denim dress over a white lace-trimmed top. She has large, ornate earrings and a necklace. The background is a bright room with a window, potted plants, and a table with paint supplies.

Людмила Сотникова

**Помоги себе
сама, или Шабаш
на отдыхе!**

18+

Людмила Сотникова

**Помоги себе сама, или
Шабаш на отдыхе!**

«Автор»

2026

Сотникова Л.

Помоги себе сама, или Шабаш на отдыхе! / Л. Сотникова —
«Автор», 2026

Ироничный роман о женской дружбе и поиске себя в современном мире. Главная героиня, Настя, успешная мастер маникюра с двумя высшими образованиями, осознает, что, несмотря на помощь другим, она забыла о собственных желаниях. В центре сюжета — история эмоционального выгорания и внутреннего преображения. Настя, окруженная верной компанией подруг, отправляется в путешествие к себе настоящей, где каждый персонаж представляет уникальный тип современной женщины. Ключевые темы: самопомощь, принятие себя, женская дружба, поиск баланса между помощью другим и заботой о себе. Автор поднимает актуальные вопросы о социальных сетях, навязанных стандартах красоты и важности искренности в отношениях. Роман будет интересен читателям, ищущим ответы на вопросы о личном счастье, дружбе и пути к самореализации.

© Сотникова Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Гл	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Людмила Сотникова

Помоги себе сама, или Шабаш на отдыхе!

Глава 1

Помоги себе сама, или шабаш на отдыхе.

Ироничный роман

Глава 1

«Мы сами создаём окружающий нас мир. Мы получаем именно то, что заслуживаем. Как же мы можем обижаться на жизнь, которую создали для себя сами? Кого винить, кого благодарить, кроме самих себя! Кто, кроме нас, может изменить её, как только пожелает?»

Ричард Бах

Помоги ...помоги бежали мысли в голове. Настя сидела на кухне протяжно затягиваясь стиком с ментоловым вкусом, медленно выпуская дым в форточку, привкус мяты особенно нравился молодой женщине. Вообще, она любила курить, каким бы плохим не было это занятием, сам процесс затягивал в искушение убежать от всех, тормозил ее бесконечный темп и мысли. Это было единственное время, когда она могла побыть наедине с собой, минутное спокойствие и тишина вокруг, все остальное бытие проходило стороной в тумане дымки...

Очередной день начинался с кофе и новомодных стиков, медленно пробуждая организм после сна. Так шло время шли годы...

Помоги, помоги, помоги себе сама! - лентой пронеслись мысли в голове Насти. Всю сознательную жизнь Она помогала другим. По первому зову по первой необходимости собирала силы в кулак и летела на помощь, не важно какую, не важно кому, руководила ей сила ответственности и желание изменить мир. Этот самоотверженный зов изменить и улучшить жизнь других завел в тупик ее саму.

В какой-то момент она поняла, что все, устала бежать, перепрыгивать дистанции, спасать, и достигать не достижимое. Пришло время сказать себе стоп. Выгорел ресурс выгорела изнутри, силы закончились. Где-то глубоко внутри истощный тихий голос молил о помощи, и самое главное в этом всхлипе была мысли о помощи самой себе!

Себе в первую очередь, и пусть весь мир подождет. Поток холодного воздуха из форточки отрезвил ум,

- Действительно я живу для всех, но не для себя! – судорожно наливая горячий кофе, Настя разговаривала сама с собой. Такие диалоги преследовали ее последнее время все чаще.

- Как же так, жизнь проходит и в суете будней пролетают дни. Куда делась та активная позитивная девочка, та активатор энергии для людей, куда она пропала?! – очередная тирада вопросов, появлялась в ее светловолосой голове.

А она просто перегорела, сторела так и не поняв сути своего существования на этой земле, так и не приняв себя своего пути. Страшные мысли, как паутина затягивали мозг,

- Стоп, нервно перебирая волосы, тихо прошептала Настя, - Так больше нельзя, надо что-то менять....

- Но что, и как? - новые вопросы, на которые не было ответа и только сигарета тлела, оставляя ее с потоком новых головомонок наедине с собой.

В то февральское морозное утро начался поиск ответов.

Сегодня ей не надо было торопиться на работу, клиенты испарились, либо великая сила подсознания их выместила на второй план, оставив время для размышлений и отдыха. Приняв

теплую ванну с пушистой пенкой Настя бродила по квартире в ожидании озарения. Ощущение того что, что-то должно произойти что-то такое волшебное, то что точно изменит ее жизнь, не покидало несколько дней.

Слоняясь из угла в угол, Настю осенило - Чудо не произойдет! -, с осознанием действительности и принятия мысленного краха, она уселась на кровать и начала листать в смартфоне новостную ленту.

Рекламные ролики, посты знакомых и незнакомых людей уныло мелькали перед глазами, что-то цепляло и она останавливалась просмотреть. Судорожно прислушиваясь к своему нутру, а вдруг вот оно чудо-озарение снизойдет. Красивые картинки радовали глаз, но жестко раздражали нервную систему. Бесило лицемерие, бесили лакмусовые картинки великолепной шикарной жизни обывателей социальных сетей. Но я же знаю, что это не так.

Вот эта красотка, например, вся на моде, счастливая, пьет кофе в шикарном ресторане, приветствует с добрым утром декларируя свою роскошную жизнь. - Только вчера мне плакалась, как все надоело, мужик ушел к другой бабе и обобрал до трусов, им же подаренными.

В какой-то момент Насте наскучило лакмусовое проявление физической оболочки в потоке ленты. Многих друзей из интернета в жизни она знала лично в силу своей профессии. Знала их настоящую не припудренную фильтрами жизнь. Со всеми ее проявлениями в виде разбитого стекла иллюзорной жизни скоростью текучих дней и прочей тщетностью. Пластиковые лица с натянутыми улыбками перестали возбуждать желание, рассматривать, извне, этот калейдоскоп лицемерия и лжи. Самое неприятное отмечалось, в том, что все они или все мы изо дня в день становились марионетками собственного разума, разыгрывая комедийный сериал перед другими.

Шаблонность позитивного мышления отдавала шлейфом примитивизма, искаженных в улыбке лиц, создавая общее отталкивающее впечатление, не хотелось примыкать к стаду с уродливыми масками.

Нет, не подумайте, - Настя позитивный человек. Но видимо, слишком честолюбива. Хочется видеть настоящее, настоящие чувства, эмоции, слезы, настоящую не подменную грусть и самую обычную бытность. Хочется видеть честную жизнь, без наигранных кривляний и искажений.

- Может это потребность только моей души? - Кто-то обвинит ее в занудстве и депрессии. О нет, просто она ушла, спряталась, ей стала не интересна эта пластиковая жизнь, пестрящая рекламными призывами. Недоумевала Настя, - Зачем пыль в глаза пускать, потребность реальности? Мы все живем в вымышленных иллюзиях? Или просто хочется обманываться, сбегая от реальности??

- Черт, ну зачем эта картинка? - откинув свой новенький беленький со стразами последней модели айфончик «Няшу», так Настя ласкательно называла технический элемент современной роскоши, в сторону. Не то, чтобы такой дорогой телефон был острой необходимостью, это был подарок от родных на юбилей. Вообще Настя просто относилась к материальным вещам, больше ее вдохновляло творчество.

Творчество, для Насти, было особенным состоянием потока. Это свобода, а свобода - базовая потребность ее сущей натуры. Стандарты есть сущая адская каторга для Насти. Она всю жизнь бежала, пряталась, как дикая кошка от этих оков. Даже в музыке, в рамки ритма, никак не могла обуздать свой мыслительный поток словосочетаний вселенского ченнелинга.

По этому поводу, она часто спорила со своим третьим по счету мужем. Он пытался ее убедить, с высоты собственного продвинутого профессионализма в написании песен, что музыка есть математика! И настоятельно, рекомендовал ей привести к четким ритмичным логическим формам свой писательский талант.

Настю такой подход раздражал, она надувала свои пухленькие губки, топала стройными ножками с великолепными лодыжками, кстати лодыжки стали решающими в выборе мужа

своей музы для жизни, - и всячески сопротивлялась, воспринимая советы, как критику. Она, как свирепая мегера, не являясь такой от слова «совсем», всячески стремилась скинуть это бремя, ради свободного полета своего творчества.

- Так, все хватит философствовать и хандрить! - надо что-то предпринимать и вытаскивать себя из этого болота бесконечных вопросов.

В брошенном на кровать телефоне, опять замаячило сообщение, что позволило ей переключиться от самоедства.

- Так, кажется наклеивается клиентка, - Настя быстро подтвердила запись и со скоростью света бросилась собираться в салон. Благо, студия находилась недалеко, в пяти минутах езды на машине в центре города.

Методом проб и ошибок Настя пыталась осваивать новые виды бизнеса. Но, что-то не клеилось в покорении бизнес индустрии. То денег не хватало на развитие, а кредитов итак хватало по горло, то партнеры по итогу кидали. Неизменным, оставалось ремесло мастера маникюра. В этой сфере она пользовалась большой востребованностью у клиентов. Поэтому дело шло без особого вложения в рекламу, сарафанное радио плодило клиентскую базу изо дня в день. Но, и этого ей казалось мало, все время хотелось чего-то новенького и большего по финансам.

К слову сказать, Настя была довольно умной женщиной, точнее образованной, две вышки за плечами, давали повод так думать. А вот дурости по жизни хватало на то, чтобы встречать в разного рода авантюры. Слава Богу! - из них она выходила слегка «подбитой и пришибленной», но благодаря фаталистическому подходу понимания жизни, с огромным саквояжем опыта. Только вот опыт такой испытать, она никому не советовала.

- Что сегодня будем делать? - обращаясь к клиентке, Настя начала снимать старое покрытие гель лаком. Облачаясь в свой фирменный костюм ментолового цвета. Внутренне, она перевоплощалась в целителя душ и гениального мастера нейл индустрии. Как правило, клиентки приходили, каждая со своей душераздирающей историей, помимо красивого маникюра им хотелось выговориться и поделиться своим сокровенным.

Тяга к целительству душ у Насти проявлялась с детства. Она залпом читала книги по психологии, посещала разные тренинги и курсы по саморазвитию, отучилась у ведущих гуру мастерству исцеления биополя и новомодному коучингу. Подружки покупали новые шмотки, а Настя с вдохновением, покупала очередной эксклюзивный курс, семинары и прочие этого рода информационные изыски, тратя на них время и свои кровно заработанные денежки. Радости от шопинга она не испытывала, шопинг не ее, какая-то не правильная девочка она была. А вот от получения знаний и всей учебной движухи кайфовала. Периодически наступало перенасыщение науками, вызывающее легкую тошноту и она ненадолго останавливалась, в поглощении этого информационного стока.

Поэтому, рисуя узоры на ногтях, она бесплатно раздавала рекомендации, как правильно жить, чтобы передать все, что проглотила, дабы высвободить свое нутро. Клиенток такой подход вполне устраивал, по итогу получая, две услуги по цене одной.

Гл

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.