

Мона Кондратьева



# ЗОЛОТО НЕ ИЩЕТ ОДОБРЕНИЯ



*То, что должна знать каждая*



# Мона Кондратьева

## Золото не ищет одобрения

*<https://litres.ru/74046218>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Ты давно искала эту книгу. Просто ещё не знала об этом.

Внутри — зеркало, в котором ты наконец увидишь себя настоящую: редкую, глубокую, не нуждающуюся ни в чём одобрении.

Для женщины, которая устала объяснять свою ценность. Которая чувствует больше, чем говорит. Которая знает — внутри есть что-то настоящее, но кто-то или что-то годами убеждало её в обратном.

Эта книга вернёт тебя себе.

Потому что золото — это ты. И ты всегда им была.

# Содержание

Предисловие	4
Личность: поиск себя среди чужих голосов	6
Кому ты доказываешь? Ловушка реакции	12
Синдром самозванки и перфекционизм	17
Стройка, а не поломка: тело в период перемен	22
Еда и движение: забота вместо наказания	28
Уход и границы: уважение к своей оболочке	34
Эмоциональные качели: ты не сумасшедшая, ты живая	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Мона Кондратьева

## Золото не ищет одобрения

### Предисловие

**Вся эта книга — о тебе и для тебя**

Дорогая подруга,

наконец эта книга попала тебе в руки. Знаешь, так бывает — когда что-то находит тебя именно тогда, когда ты уже готова. Не раньше и не позже — именно сейчас, именно ты.

Ты держишь в руках книгу, которую всегда искала. Ту, в которой живут ответы на вопросы, что ты носила внутри годами — те самые, которые хотелось задать, но не было ни с кем, кто бы по-настоящему услышал. Прочитав её, ты удивишься в этом сама.

И знаешь что? Эта книга тоже искала тебя.

Поэтому — поздравляю, милая. Добро пожаловать на открытия, которые ты заслужила.

Название *«Золото не ищет одобрения»* выбрано не случайно. Это про тебя. Ты и есть золото — настоящее, редкое, без примесей. Золото, которому не нужно ничьё разрешение сиять. Ты, возможно, где-то по дороге об этом забыла. Или тебе долго говорили обратное. Эта книга напомнит.

Она откроет в тебе весь твой блеск — тот, что никуда не исчезал.

Читай с открытым сердцем. Всё написанное здесь — о тебе и для тебя.

*С любовью и верой в тебя,  
Автор*

# **Личность: поиск себя среди чужих голосов**

Тысяча масок: идентичность как живой процесс «Познание себя — это не открытие готового клада, а бесконечное творчество собственной души».

Николай Бердяев

Здесь мы разбираемся с тем, кто ты есть, когда никто не смотрит. Как отличить свои желания от навязанных, почему меняться — это нормально и как перестать доказывать своё право на существование.

## **Смена образов — это поиск, а не потеря**

В четырнадцать ты слушала инди-рок и носила чёрные толстовки. В шестнадцать увлеклась корейской эстетикой. В восемнадцать обнаружила любовь к джазу и философии. И кто-то сказал: «Ты вечно меняешься. Непонятно, кто ты вообще такая».

Стоп. Давай разберёмся. Во-первых, это не признак того, что ты потерянная или «без стержня». Наоборот, это знак, что ты живая и ищешь. Та, кто меняет маски, не потерянная — она ищет. А та, кто никогда их не меняет, скорее всего, просто боится. Люди, которые в тридцать пять выглядят и думают точно так же, как в пятнадцать, не стабильные — они остановившиеся.

Вспомни свою одноклассницу, которая в десятом классе резко сменила имидж: вместо аккуратных косичек и пастельных кофточек появились рваные джинсы, яркий макияж и музыка, которую раньше она называла «шумом». Родители паниковали, учителя писали замечания, а подруги шушукались. Но через год эта фаза прошла, и девушка нашла свой уникальный стиль, сочетающий и бунт, и нежность. Ей нужно было прожить этот контраст, чтобы понять, где заканчивается протест и начинается она сама. Если бы ей запретили экспериментировать, этот поиск ушёл бы внутрь и превратился в хроническое ощущение фальши.

Примерка — нормальный, здоровый процесс. Ты не можешь знать, что тебе подходит, не попробовав. Музыка, одежда, слова — это первые попытки обозначить границу между тобой и миром. Да, завтра ты можешь поменять всё это. Не значит, что ты ненастоящая. Значит, что ты растёшь, и твой голос ищет тональность. Дорогая, пожалуйста, не ру-

гай себя за эти метания. Каждая твоя «версия» была настоящей и нужной именно в тот момент. Ты не теряешь себя, ты собираешь себя по кусочкам, и этот процесс заслуживает не критики, а самого нежного терпения.

## **Два страха одного существа**

Внутри почти каждой из нас живёт странное противоречие. Страх оказаться белой вороной и страх раствориться в толпе, стать «такой, как все». Оба страха говорят об одном: ты ещё в процессе. Ты ещё смотришь на себя глазами других и пытаешься угадать правильный ответ.

Хорошая новость: точка, где чужое мнение перестает быть главным ориентиром, существует. Плохая новость: к ней не ведёт прямая дорога. Ты просто в какой-то момент заметишь, что тебе стало немного всё равно — и это будет не равнодушие, а покой. Равнодушие — когда всё равно ко всему. Покой — когда важно только своё. Запомни эту разницу. Этот покой обязательно придёт, даже если сейчас кажется, что он недостижим. А пока ты качаешься между этими двумя страхами, знай: это не слабость, а честность. Ты имеешь полное право ещё не знать ответа и чувствовать себя неуверенно — это пространство роста, а не повод для стыда.

## Главный вопрос: откуда это идёт?

Ты не обязана знать, кто ты, в 14 лет. Но ты обязана начать спрашивать. Не знать — нормально. Не спрашивать — опасно: именно тогда начинаешь жить чужой жизнью. Идентичность — не анкета, а живой процесс. Каждый раз, когда ты меняешься, предыдущая ты не была настоящей. Она справилась с задачей и уступила место следующей.

Самое важное упражнение — простой вопрос: откуда это идёт? Ты любишь эту музыку — потому что она откликается внутри? Или потому что её слушают те, кем ты хочешь быть? Ты выбрала профессию — потому что она зажигает? Или потому что это престижно?

Одно ощущение — когда делаешь что-то и внутри тихо, но устойчиво откликается. Другое — когда постоянно оглядываешься: видят ли, оценили ли? Первое — твоё. Второе — пока чужое. Различать их — это начало разговора с собой.

Упражнение «Инвентаризация желаний». Выпиши на лист бумаги пять вещей, которые определяют тебя прямо сейчас (хобби, стиль одежды, любимые книги, планы на бу-

душее, круг общения). Напротив каждого пункта честно ответить на вопрос: «Если бы никто в мире никогда не узнал, что мне это нравится или что я этим занимаюсь, продолжала бы я это делать?» Те пункты, где ответ твёрдое «да», — твой фундамент. Те, где возникает сомнение или «нет», — зоны роста и возможного влияния среды. Не осуждай второе, просто отметь его как точку для наблюдения. Частая ошибка на этом этапе — воспринимать ответы «нет» как личное поражение и сразу же пытаться избавиться от этих занятий. Не спеши выбрасывать то, что пока чужое: иногда навязанное становится родным, если пропустить его через себя, а не просто скопировать. Оставь эти пункты в списке как материал для исследования, а не как улики против себя. И помни: даже если большинство пунктов окажутся во второй колонке, это не приговор и не провал. Это просто карта местности, с которой ты начинаешь путь. Ты уже огромная молодец, потому что задаёшь эти вопросы, а не плывёшь по течению с закрытыми глазами.

Ключевые идеи:

Смена интересов — это рост, а не нестабильность. Представь, что ты примеряешь одежду в магазине: ты не покупаешь всё подряд, но без примерки не поймёшь, что сидит идеально. Твои увлечения — такая же примерка.

Покой важнее равнодушия. Равнодушие — это глухота к миру, а покой — это настройка на собственный внутренний сигнал среди шума.

Вопрос «откуда это идёт?» — главный компас. Он помогает отделить зёрна твоих истинных желаний от плевел чужих ожиданий.

Незнание — это нормально. Ты не обязана иметь готовый ответ о себе прямо сейчас; сам процесс поиска и есть формирование личности.

Мы разобрались с тем, как слышать себя, но часто наш голос заглушается желанием кому-то что-то доказать. Давай посмотрим, что стоит за этой потребностью и как выйти из этой ловушки.

# Кому ты доказываешь? Ловушка реакции

## Смелость или зависимость?

Девушка делает что-то радикальное: меняет профессию, стрижётся налысо, переезжает. И говорит: «Я делаю это для себя». Но стоит спросить глубже — и выясняется: этому предшествовал чей-то комментарий или сомнение. Решение было принято не в тишине внутреннего выбора, а в реакции.

Делать назло — самая распространённая форма несвобо-ды, которая выглядит как свобода. Назло маме покрасить во-лосы, назло бывшему выглядеть потрясающе. Правда в том, что если ты делаешь что-то «назло», ты всё ещё делаешь это для них. Тебе нужна их реакция — пусть не одобрение, а удивление. Это другая форма зависимости.

«Но разве плохо хотеть показать родителям, что я са-мостоятельная и могу сама принимать решения?» — часто спрашивают на этом месте. Нет, не плохо. Желание автоно-

мии естественно и здорово. Проблема не в цели, а в топливе. Когда ты выбираешь вуз, работу или партнёра, опираясь на внутренний компас, даже если родители против, — это сепарация. Когда же ты выбираешь то, что им гарантированно не понравится, только ради того, чтобы вызвать эмоцию, — это всё ещё пуповина. Проверка простая: если бы родители вдруг сказали «нам всё равно, делай как знаешь», ты бы всё равно выбрала именно это? Если да — поздравляю, это твой выбор. Если нет — ты всё ещё в диалоге с ними, а не с собой.

Настоящий выбор из силы выглядит спокойно. Без желания, чтобы кто-то увидел. Просто: я хочу это — и я это делаю. Настоящая свобода — это когда тебе всё равно, знают ли об этом кто-нибудь ещё. Знаю, как больно осознавать, что многие твои поступки были криком о признании, а не актом свободы. Но не вини себя за это. Этот этап был необходим, чтобы оттолкнуться и однажды выбрать себя уже не «против кого-то», а «ради себя». Ты учишься, и у тебя получается.

## **Откуда растёт потребность доказывать**

Если ты часто ловишь себя на желании что-то доказать, не осуждай себя. Это желание растёт из мест, где тебя не видели. Где сравнивали, где верили обусловленно: «Станешь

отличницей — тогда поговорим». Дети, которых достаточно видели и принимали, реже вырастают людьми, которым нужно что-то доказывать.

Если твой внутренний резервуар не был наполнен вовремя, заполнять его теперь — твоя задача. И делать это через чужие реакции — самый долгий и ненадёжный способ. Доказывать другим — это брать кредит там, где нужно зарабатывать самой. Проценты растут, а баланс не меняется.

Ещё одно частое возражение: «Но мне правда важно мнение близких, и я хочу, чтобы они гордились мной. Разве это зависимость?» Важно различать радость разделённого успеха и зависимость от оценки. Гордость близких — прекрасный бонус, десерт. Но основным блюдом должно быть твоё собственное удовлетворение. Если без их одобрения достижение теряет вкус и смысл, значит, ты питаешься не своей едой. Здоровая привязанность позволяет радоваться вместе, но не требует разрешения на счастье. Типичная ошибка здесь — путать здоровую радость от поддержки близких с зависимостью от неё. Если ты замечаешь, что без похвалы мамы или лайков друзей достижение кажется бессмысленным, не ругай себя, а попробуй сначала самостоятельно отметить свою победу, почувствовать её вкус в одиночестве, и лишь потом делиться ею. Учись быть первым зрителем своего успеха. Милая, то, что ты замечаешь эту ловушку, уже

означает, что ты из неё выходишь. Твоя ценность не зависит от количества дипломов, лайков или восхищённых взглядов. Ты достойна любви и уважения просто по праву существования, и никакие доказательства этому не нужны.

Ключевые идеи:

«Назло» — это тоже зависимость. Бунт ради реакции держит тебя на привязи так же крепко, как и послушание. Свобода — это спокойный выбор без оглядки на зрителя.

Проверка выбором. Если бы значимые люди сказали «нам всё равно», ты бы всё равно это выбрала? Ответ «да» означает, что выбор твой.

Доказательство — это кредит. Пытаться заслужить любовь достижениями — брать займы у тех, кто не обязан давать. Твоя ценность безусловна.

Гордость близких — десерт, а не основное блюдо. Радоваться вместе здорово, но сытость должна приходиться изнутри.

Когда мы перестаём доказывать что-то другим, мы часто сталкиваемся с внутренним критиком, который шепчет, что мы недостаточно хороши. Давай разберёмся с этим голосом

и научимся жить в мире со своим несовершенством.

# Синдром самозванки и перфекционизм

**«Сейчас все поймут, что я ненастоящая»**

Ты сдала экзамен на отлично — и первая мысль: «Просто повезло». Тебя похвалили — и внутри шепчет: «Они не знают, как на самом деле». Если узнала себя, не пугайся: это синдром самозванки. Корень проблемы в мысли, что все вокруг знают, что делают, а ты притворяешься. Но большинство тоже притворяются. Это простая правда, признанная нобелевскими лауреатами и руководителями компаний.

Это чаще про нас, потому что девочек хвалят за соответствие ожиданиям («Молодец, послушная»), а мальчиков — за результат и инициативу («Смелый!»). Девочки усваивают: ценность в соответствии. А значит, если не соответствуешь идеалу, тебя не за что ценить.

Синдром самозванки — не признак, что с тобой что-то не так. Наоборот, это знак ума. Только уверенные дураки

не сомневаются. Когда этот голос снова начнёт шептать, что ты всех обманываешь, положи руку на сердце и скажи себе: «Я имею право занимать это место». Твои достижения — не случайность, а результат твоего труда, таланта и упорства. Ты настоящая, и этого более чем достаточно.

## **Перфекционизм как враг в маске отличницы**

Схема разрушительна: если сделала неидеально, значит, все видят, что ты недостаточно хорошая. Любая ошибка становится «доказательством» страхов. Перфекционизм маскируется под добродетель: «Я просто хочу делать всё хорошо». Но под маской — страх, что тебя не примут, если ты облажаешься. Стремление к качеству приятно, а страх несоответствия высасывает всё.

Парадокс: перфекционисты часто откладывают дела. Логика такая: если начну, придётся столкнуться с несовершенством черновика. А это невыносимо. Значит, лучше не начинать. Но «идеально» — это часто другое слово для «никогда». Сделанное несовершенно всегда лучше идеального, которое не было начато.

Важно различать реальную обратную связь («Этот ар-

гумент слабый») и голос тревоги («Ты вообще не на своём месте»). Первый полезен, второй лжёт. Попробуй разрешить себе быть «достаточно хорошей» прямо сейчас, в этом неидеальном моменте. Мир не рухнет от одной помарки, а ты сэкономишь столько сил и тепла для себя самой. Твоя человечность и способность ошибаться делают тебя живой, а не бракованной.

## Как жить с самозванкой

Разоблачить её нельзя навсегда — она возвращается на каждом новом уровне. Если самозванка молчит, скорее всего, ты давно не выходила из зоны комфорта. Не заставляй её замолчать, а перестань верить безоговорочно. Сомнение — компас, а не враг.

Когда звучит «я недостаточно хороша», спроси: какие у меня есть доказательства обратного? Реально перечисли: что сделала, что получилось, что преодолела. Самозванка питается тем, что ты видишь только пробелы и не замечаешь фундамент. Он там есть. Каждый раз, когда ты фиксируешь свои победы, ты буквально перестраиваешь нейронные связи и учишь мозг видеть правду. Будь для себя той поддерживающей подругой, которая никогда не забудет напомнить, какая

ты на самом деле сильная и талантливая.

Ключевые идеи:

Самозванка — признак ума. Сомневаются только те, кто развивается. Уверенные дураки не рефлексиируют.

Перфекционизм — это страх, а не стандарт качества. Он парализует, потому что «идеально» часто равно «никогда». Черновик лучше чистого листа.

Факты против чувств. Голос «я плохая» — это эмоция. Список достижений — это факты. Верь фактам.

Достаточно хорошая — это новая планка. Разрешение на несовершенство экономит силы и возвращает радость жизни.

Разобравшись с внутренним миром и голосами в голове, пора спуститься на землю — в единственное место, где мы действительно существуем. Следующая часть посвящена телу: не как объекту для улучшения, а как дому, в котором ты живёшь.

Фундамент: тело как союзник, а не проект



# **Стройка, а не поломка: тело в период перемен**

«Тело — это храм духа, и забота о нём есть священный долг».

Антуан де Сент-Экзюпери

В этой части мы разбираемся с базой. Прежде чем искать себя в мире идей и смыслов, нужно научиться жить в теле, которое меняется, чувствует и требует ресурсов. Здесь нет про эстетику — только про физиологию, принятие и право на заботу.

## **Шок, норма и немного хаоса**

Однажды ты просыпаешься — и тело, которое ты знала, вдруг ведёт себя как чужое. Что-то выросло, что-то изменилось, что-то появилось там, где раньше ничего не было. Кожа взбунтовалась, грудь растёт неравномерно, на бёдрах проступили непонятные полосы. С этим сталкивалась каждая, просто в своё время.

И первая реакция — паника, стыд или тихое, но настойчивое ощущение, что с тобой что-то не так. Но вот что нужно понять прямо сейчас, пока эта мысль не успела укорениться: твоё тело не сломано, оно просто строится. И это будет происходить периодически всю жизнь.

Подростковый возраст — это буквально строительный период. Гормоны перестраивают всё: кожу, фигуру, волосы, цикл, настроение, метаболизм. Система работает на полную мощность. То, что снаружи выглядит как хаос, изнутри является сложнейшим биологическим процессом, и он идёт именно так, как должен. Обними себя прямо сейчас, даже если отражение в зеркале вызывает смешанные чувства. Твоё тело совершает колоссальную работу, и оно заслуживает благодарности, а не войны. Ты в безопасности, и этот шторм обязательно приведёт к новой гармонии.

## **Нормальная анатомия против идеальной картинки**

Растяжки появляются, когда кожа просто не успевает за быстрым ростом тела. Это не дефект, а след роста в буквальном смысле слова. Они есть у большинства женщин и у

многих мужчин, просто об этом не принято говорить вслух. Асимметрия груди в период роста — тоже абсолютная норма. Одна может быть заметно больше другой, и это не повод для тревоги: тело растёт неравномерно, а потом обычно выравнивается. У взрослых женщин небольшая асимметрия также нормальна, просто её тщательно скрывают на фотографиях.

Прыщи — следствие гормональной перестройки. Сальные железы начинают работать активнее, поры забиваются, кожа реагирует. Это неприятно, иногда болезненно и порой очень заметно. Но это временно. И главное — это не твоя вина, не следствие того, что ты что-то делаешь не так.

Прыщ на подбородке — не катастрофа. Катастрофа — потратить на него десять лет ненависти к себе. Сам прыщ пройдёт, а нелюбовь к себе, если дать ей пространство, имеет свойство задерживаться куда дольше, чем любой воспалительный элемент на коже. Женщины в тридцать с грустью вспоминают, сколько лет они потратили на войну с отражением в зеркале. Не дай этой ненависти укорениться.

Отдельный разговор — то, с чем ты сравниваешь своё отражение. Блогерша с ровной кожей без единого изъяна, актриса в рекламе крема, фото в журнале без пор и теней. Но это не кожа. Это свет, фильтры, ретушь и другая реальность.

Когда ты сравниваешь своё лицо утром, без фильтров и после недосыпа, с профессионально обработанной фотографией, ты играешь по заведомо ложным правилам.

Пока ты проигрываешь эту игру у зеркала, твоё тело занято кое-чем важным. Оно строит гормональную систему, формирует репродуктивные органы, выстраивает костную плотность на всю жизнь. Для этой колоссальной работы нужны ресурсы: сон, еда, движение, вода, а не война с собой. Твои растяжки, родинки, шрамики и особенности — это не ошибки печати, а уникальная история твоего взросления. Пожалуйста, будь к себе бережнее. Ты прекрасна не вопреки своему телу, а вместе с ним, со всей его живой, настоящей историей.

## **Зеркало врёт: сравнение и дисморфофобия**

«Почему у неё такие ноги, а у меня нет?» «Посмотри на её талию». Этот внутренний монолог знаком почти каждой, и он не приносит ничего, кроме стабильного разрушения. Сравнение с другими — это гонка без финиша. Ты видишь себя изнутри — со всеми сомнениями и неудачными утрами. А других видишь только снаружи, в тщательно выбранный момент. Ты меряешь свою изнанку чужой витриной и

каждый раз проигрываешь.

Когда ты перестаёшь смотреть на тело сквозь чужой фильтр, можно увидеть его иначе. Твои ноги несут тебя туда, куда тебе нужно. Руки держат, создают, обнимают. Функциональный взгляд смещает центр тяжести с «тело меня подводит» на «тело работает на меня» — и это освобождает.

Но иногда проблема выходит за пределы обычной неуверенности. Бывает так, что девушка видит в отражении ужасный дефект — нос, который кажется огромным, кожу-катастрофу, «неправильную» форму лица, — при том что окружающие этого не видят. Это называется дисморфофобия — расстройство восприятия собственного тела. Не каприз, а реальное состояние, при котором мозг искажает картинку. Если это происходит с тобой, это не значит, что ты «накручиваешь». Это особенность работы мозга, и с ней можно разобраться вместе со специалистом. Если тебе сейчас очень больно смотреть на себя, знай: эта боль реальна, но она не является истиной о твоей внешности. Ты заслуживаешь помощи и сострадания, а не одиночной борьбы с искажённым зеркалом. Попросить поддержки — это акт мужества и любви к себе.

Ключевые идеи:

Тело строится, а не ломается. Хаос изменений — это признак активной внутренней работы, а не дефект. Представь стройку дома: шум и пыль означают, что возводятся стены, а не то, что здание рушится.

Норма разнообразна. Растяжки, асимметрия, прыщи — это физиология, а не личные недостатки. Идеальная кожа в интернете — это спецэффекты, а не реальность.

Функция важнее формы. Тело — инструмент жизни, а не экспонат для выставки. Ноги нужны, чтобы ходить, руки — чтобы обнимать.

Боль восприятия реальна, но не истинна. Если отражение причиняет страдания, это повод для помощи, а не для самокритики. Дистморфофобия лечится, и ты заслуживаешь облегчения.

Приняв тело таким, какое оно есть, мы переходим к тому, чем его наполнять и как поддерживать. Еда и движение — это не инструменты контроля, а языки заботы, и важно говорить на них правильно.

# **Еда и движение: забота вместо наказания**

## **Еда — не враг и не моральная категория**

Вот жестокое противоречие, в котором живут многие девушки. С одной стороны — культура, где еда везде: праздники, утешение, реклама. С другой — давление: будь стройной, контролируй каждый кусок. Между «все едят фастфуд» и «ты должна быть худой» лежит пропасть, которая стоила многим здоровья.

Диета, которая делает тебя несчастной, — это не диета, а наказание. Еда — это не моральная категория. Съесть пиццу — не грех, захотеть шоколад — не слабость. Система, делящая продукты на «правильные» и «запрещённые», а тебя — на «хорошую» и «плохую», причиняет вред.

Анорексия, булимия, компульсивное переедание — не «странности» и не «этап». Это серьёзные расстройства, требующие лечения. Они возникают на пересечении биологии,

культурного давления и психологических трудностей, нередко начинаясь с безобидной диеты. Если еда занимает слишком много места в мыслях, если ты винишь себя или прячешь еду — это не повод для стыда, а повод обратиться за помощью.

Принятие себя необходимо, но позиция «я такая и есть, и ничего менять не буду» иногда становится способом избежать разговора о здоровье. Лишний вес, особенно резкий, — физиологический сигнал. Принять тело и следить за здоровьем — не противоречие, если смотреть на себя с заботой, а не с осуждением. Ты имеешь полное право наслаждаться вкусом еды без вины и подсчёта калорий. Питание — это способ сказать своему телу «я люблю тебя», а не поле битвы за контроль. Разреши себе эту простую человеческую радость.

## **Эмоциональный голод и ловушки диет**

Твоё тело просит питания, а не одобрения. Еда как способ справиться с тревогой или скукой — человеческая реакция. Мозг связывает еду с безопасностью с рождения. Кусок торта в трудный день — не трагедия. Но когда это становится основным способом регуляции, еда превращается в механизм

избегания. Вопрос не в том, «что я ем», а в том, «почему я ем прямо сейчас». Если ответ «потому что тревожно», нужно не перекусить, а разобраться с тем, что внутри.

Интернет предлагает бесконечный поток советов: кето, интервальное голодание, режимы блогеров. Но тело у каждой своё. Диеты из интернета не знают твою историю, гормоны, генетику. То, что идеально одному, другому навредит. Прежде чем радикально менять питание, стоит понять своё тело и поговорить со специалистом. Когда ты тянешься к еде от боли, не ругай себя. Это просто сигнал, что внутри есть непрожитые чувства, которые нуждаются в внимании. Обними ту часть себя, которой сейчас грустно или страшно, — ей нужно тепло, а не диета.

## **Движение — подарок, а не отработка**

У многих с движением сложные отношения. Школьная физкультура была про соревнование, спорт подаётся как инструмент похудения, зал пугает. Создаётся ощущение, что движение — тяжёлая обязанность. Но движение — это не про внешность. Это про то, как ты чувствуешь себя изнутри. Твоё тело — единственный дом, в котором ты проживёшь всю жизнь. Следить за ним — не значит изнурять себя шесть

раз в неделю. Это значит давать телу то, что ему нужно биологически.

Когда ты двигаешься, вырабатываются эндорфины, снижается кортизол. Тело перерабатывает тревогу через нагрузку. Двухминутная прогулка меняет гормональный фон — это факт. Если ты не двигаешься, твои эмоции тоже начинают застаиваться. Тревога остаётся в теле в буквальном смысле: в зажатых плечах, в сжатой челюсти. Движение даёт эмоциям выход.

Главное — не «правильный» вид нагрузки, а тот, который ты будешь делать. Танцы, плавание, йога, велосипед, долгие прогулки с музыкой. Идеальная тренировка, которую ты ненавидишь, хуже ежедневной прогулки в удовольствие. Найди своё — и это перестанет быть обязанностью.

«Но у меня нет времени на спорт, и я слишком устаю после учёбы/работы, чтобы ещё и двигаться». Это классическая ловушка восприятия движения как дополнительной нагрузки. Попробуй переформулировать: движение — это не трата энергии, а её восстановление. Начни с микро-форматов, которые не требуют отдельного времени в расписании. Прогулка до метро пешком вместо одной остановки, танцевальная пауза на три минуты между задачами, растяжка перед сном. Телу не нужен час в зале, чтобы почувствовать за-

боту. Ему нужно регулярное напоминание, что оно живо и важно. Частая ошибка — ждать вдохновения или свободно-го часа, чтобы начать двигаться, и в итоге не делать ничего. Не жди идеальных условий: интегрируй активность в рутину, сделай её незаметной частью дня, а не отдельным подвигом. Тело благодарно отзывается даже на пять минут внимания. Пожалуйста, отпусти представление о движении как о повинности. Твоё тело хочет радоваться, а не страдать. Найди то, что заставляет тебя улыбаться, и позволь себе просто играть, как в детстве. Ты заслуживаешь удовольствия от жизни в своём теле.

Ключевые идеи:

Еда — топливо и радость, а не мораль. Пицца не делает тебя плохой, салат — хорошей. Разделение на «правильное» и «запретное» вредит психике.

Эмоциональный голод лечится вниманием, а не едой. Если хочется есть от тревоги, спроси себя: «Что я чувствую?» и дай этому чувству пространство.

Движение — восстановление, а не отработка. Спорт нужен не для похудения, а для переработки эмоций и ощущения жизни в теле.

Лучшая тренировка — та, которая в радость. Ненавистный фитнес хуже приятной прогулки. Ищи то, от чего улыбаешься.

Забота о теле включает не только питание и движение, но и ежедневный контакт с собой через уход. Это не про косметику, а про уважение к своей оболочке и умение выстраивать границы.

# Уход и границы: уважение к своей оболочке

## Кожа как граница, а не барьер

Кожа — не непроницаемый барьер. То, что ты наносишь на неё, всасывается. Это не повод для паники и отказа от косметики, но повод для осознанности. Составы стоит читать. Осознанный выбор того, что ты наносишь на себя каждый день, — часть уважения к своему телу.

Важно чувствовать границу между базовым уходом и попыткой «исправить» то, что не сломано. Увлажнение, защита, очищение — это забота. А крем «от больших пор», купленный потому, что тебе сказали, будто поры должны быть невидимы (хотя они есть у всех), — это попытка исправить несуществующий дефект. Уход — это поддержка того, что уже хорошо. Простые составы часто работают лучше дорогих, потому что меньше раздражают. Базовый уход не обязан быть многошаговым. Он должен быть подходящим именно тебе.

Нанесение макияжа может быть искренним удовольствием и ритуалом. Но когда ты не можешь выйти из дома без него, потому что чувствуешь себя «неправильной», — это сигнал. Проблема уже не в коже, а в том, как ты смотришь на себя. Пусть твой уход станет священным временем наедине с собой, когда ты никуда не спешишь и никому ничего не доказываешь. Это минуты чистой любви к себе, и они важнее любого эстетического результата.

Подумай о своей бабушке или пожилой родственнице. Вспомни, как она ухаживала за собой: возможно, это был простой крем, аккуратная причёска, чистая одежда. Она делала это не для того, чтобы соответствовать стандартам молодости, а как акт достоинства и уважения к себе. Её забота была тихой, лишённой тревоги и гонки. Попробуй сегодня вечером нанести увлажняющий крем с таким же настроением: не как исправление недостатков, а как жест благодарности телу за то, что оно несёт тебя по жизни. Пусть уход станет языком любви, а не инструментом войны.

Ключевые идеи:

Уход — забота, а не исправление. Базовые процедуры поддерживают здоровье кожи, а не маскируют мнимые дефекты. Поры есть у всех, и это нормально.

Осознанность важнее трендов. Читай составы и выбирай

то, что подходит тебе, а не то, что модно. Простое часто лучше сложного.

Макияж — удовольствие, а не маска. Если без косметики ты чувствуешь себя «неправильной», проблема не в лице, а в восприятии себя.

Ритуал любви к себе. Уход может быть медитацией и актом благодарности телу, а не гонкой за идеалом.

Научившись заботиться о теле, мы переходим к тому, что им управляет и наполняет смыслом. Внутренний климат — эмоции, страхи, ресурс — требует такого же внимания и бережности, как и физическое здоровье.

Внутренний климат: эмоции, страхи и ресурс

# **Эмоциональные качели: ты не сумасшедшая, ты живая**

«Эмоции — это энергия. Не подавляйте их, а направляйте».

Карл Юнг

В этой части мы учимся обращаться с тем, что происходит внутри. Как отличить усталость от депрессии, зачем нужна злость и почему тревога — это не характер, а привычка мозга.

## **Физиология, а не слабость**

Ты плачешь из-за рекламы с собакой. Злишься на маму за интонацию. Через час смеёшься. Это не значит, что ты сумасшедшая. Это значит, что у тебя есть гормоны. Эстроген, прогестерон, кортизол, серотонин колеблются, влияя на восприятие. То, что в спокойный день кажется пустяком, в другой бьёт как волна.

Твоё настроение биологически циклично. В предменструальную фазу тревога усиливается, самооценка падает. Но это не правда о тебе — это гормональный фон. Вместо «почему я такая» появляется «сейчас такая фаза, это пройдёт». Знать свой цикл — практический инструмент самопонимания. Будь к себе невероятно нежна в эти периоды. Твои эмоции — не враги, а послания тела, которое просит отдыха и понимания. Ты не обязана быть продуктивной и стойкой всегда — разреши себе просто быть.

## **Стыд и словарь эмоций**

Чаще всего происходит так: сначала ты чувствуешь что-то сильное, а потом немедленно стыдишься этого. «Почему я так остро реагирую?», «Это же глупо». Этот внутренний голос — второй удар поперх первого. Чувствовать сильно — нормально. Гораздо важнее научиться с этим обращаться, а не стыдиться. Подавленные эмоции не исчезают, а ждут самого неудобного момента, чтобы вырваться. Их нужно выпускать: через движение, запись, разговор, слёзы.

# 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.