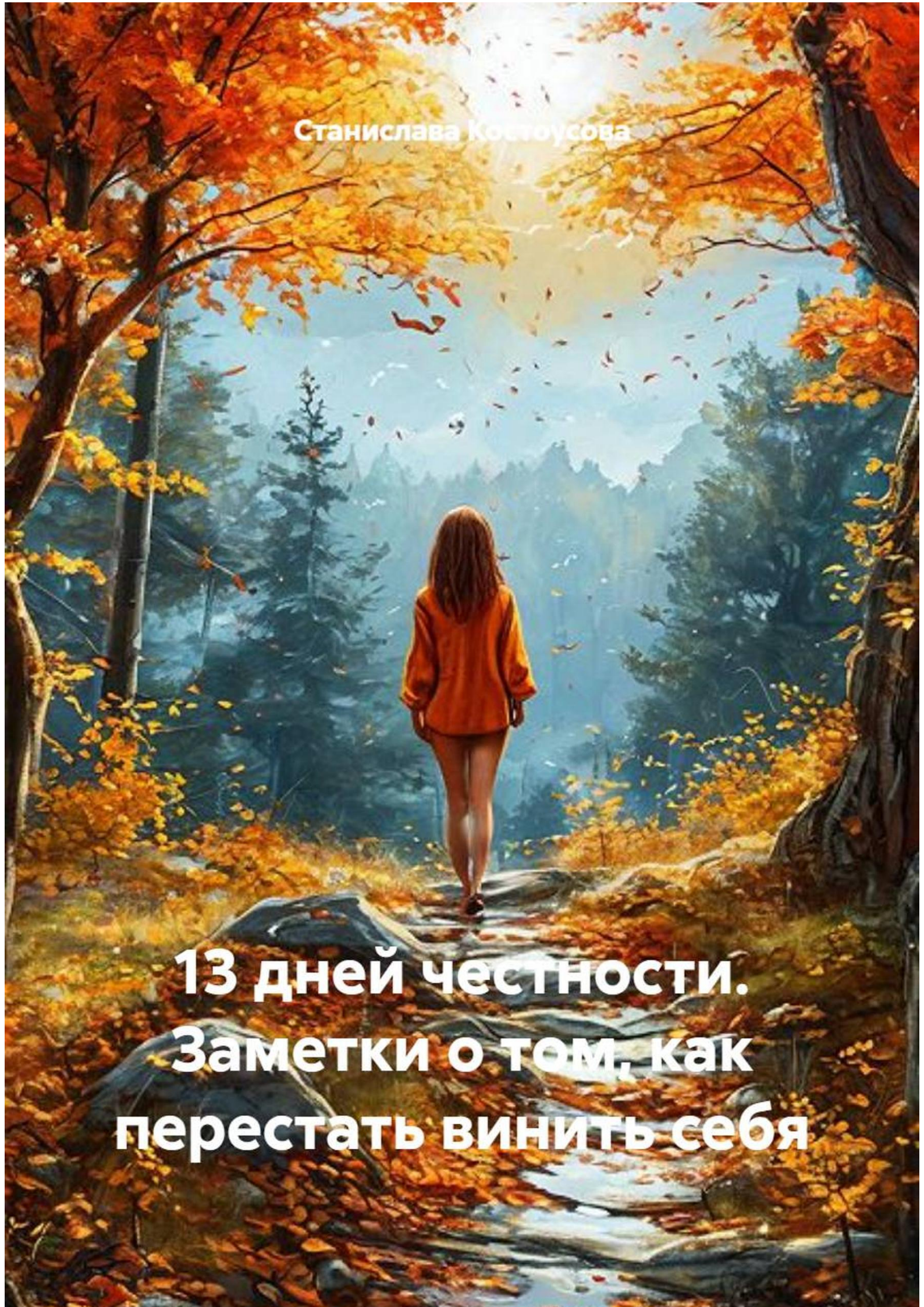


A woman with long brown hair, wearing an orange jacket and shorts, is walking away from the viewer on a rocky path in a forest. The trees are covered in vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. Many leaves are falling through the air, creating a sense of movement. In the background, there are misty, blue-toned mountains and evergreen trees. The overall atmosphere is serene and contemplative.

Станислава Костоусова

**13 дней честности.
Заметки о том, как
перестать винить себя**

Станислава Костоусова

**13 дней честности. Заметки о
том, как перестать винить себя**

«Автор»

2026

Костоусова С.

13 дней честности. Заметки о том, как перестать винить себя /
С. Костоусова — «Автор», 2026

Каждый день - новая мысль, новый шаг к себе. Эта книга - дневник откровений: короткие эссе о том, как перестать винить себя в том, в чём нет моей вины. Здесь нет готовых рецептов и громких лозунгов - только честные заметки о пути от тревоги и сомнений к внутренней опоре. Каждая глава - микропрозрение: короткая, как вздох, но ёмкая, как откровение. Читайте по одной в день — или залпом, как поток сознания, - и позвольте себе наконец сказать: «Я не виновата». 13 дней, которые изменили мое сознание. Для тех, кто устал искать причины в себе, и готов вернуть себе право на безопасность и доверие.

© Костоусова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Станислава Костоусова

13 дней честности. Заметки о том, как перестать винить себя

Глава

День 1. Начало пути

Сегодня я решаюсь. Не на подвиг, не на войну - на честность. С собой.

Я больше не буду искать причину в себе там, где её нет. Не буду думать: «Может, я слишком остро отреагировала?», «Может, я сама спровоцировала?». Эти вопросы крутились в голове годами, выматывали, лишали сил. Каждый раз, когда что-то шло не так, я первым делом спрашивала себя: «Что я сделала не так?»

А сегодня - первый день, когда я разрешаю себе просто чувствовать. Без суда. Без приговора. Без бесконечного разбора полётов. Просто ощутить: вот я, вот мои эмоции, и они имеют право быть.

Это не значит, что я стану грубой или бесчувственной. Это значит, что я перестаю быть мишенью для чужих ошибок.

День 2. Что такое вина на самом деле?

Вина - это когда ты что-то сделал не так и знаешь это. Когда ты действительно виноват, внутри возникает чёткое понимание: «Да, я ошибся». Но я всё чаще ловлю себя на мысли: я чувствую вину, даже когда ничего не делала.

Просто он разозлился. Просто он замолчал. Просто он сказал: «Изда тебя всё плохо». И вот уже внутри - тяжесть, будто я действительно совершила что-то ужасное.

А может, это не вина? Может, это манипуляция? Или привычка брать на себя чужую ответственность? Сегодня я решаю присмотреться к этому ощущению внимательнее.

День 3. Первый звоночек

Помню тот день. Он резко сменил пароль на телефоне. «Да так, просто», - сказал он. А я почувствовала укол тревоги.

Но тут же себя остановила: «Не выдумывай. Доверяй. Ты же подозрительная». Я заставила себя забыть об этом, замять чувство, которое кричало: «Что-то не так!»

Теперь я понимаю: тревога - это не подозрительность. Это сигнал. Мой внутренний сторож подал голос. А я его заткнула. В тот момент я выбрала спокойствие ценой собственного ощущения безопасности.

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.