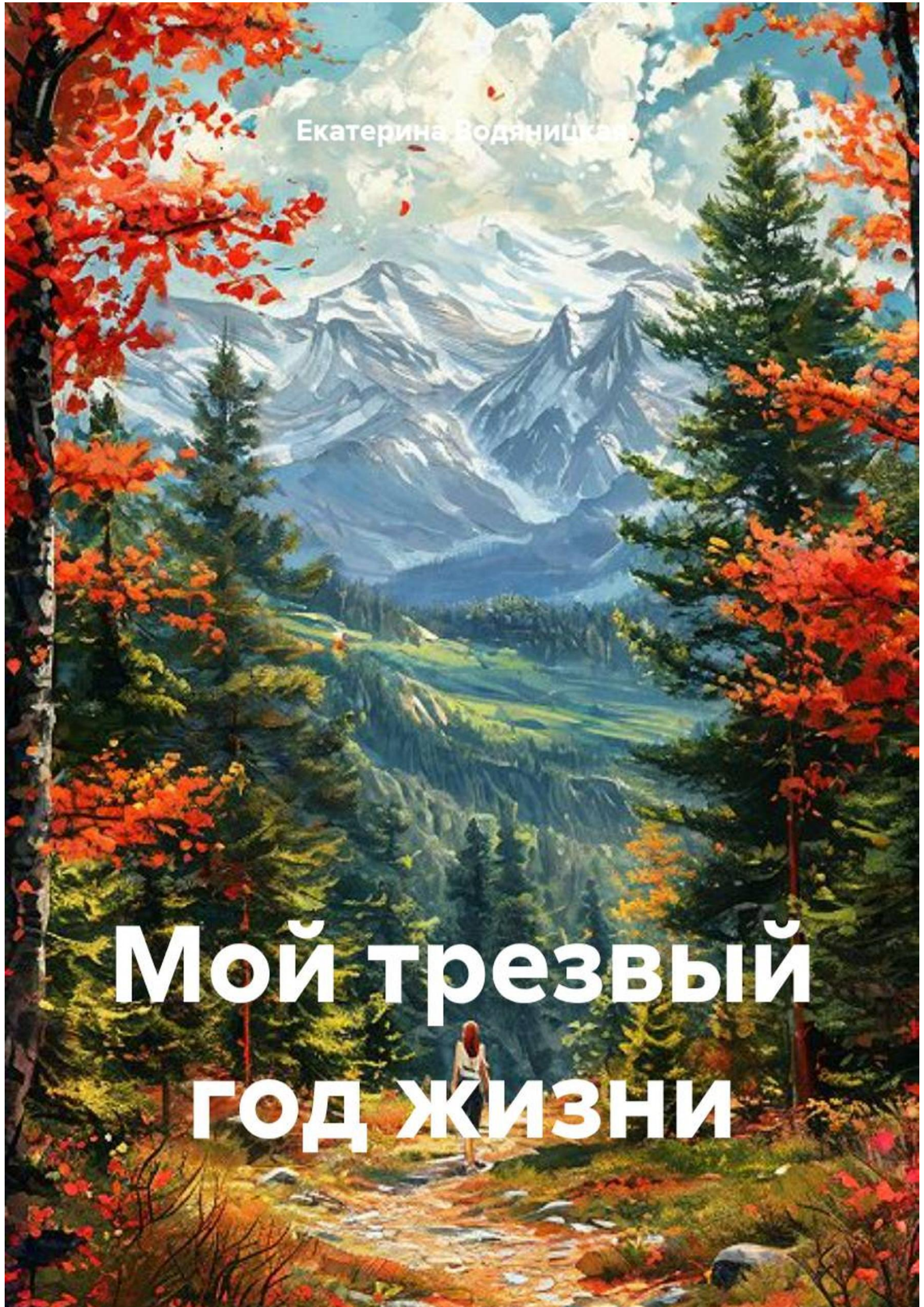


The background is a detailed oil painting of a mountain landscape in autumn. In the foreground, a woman with long red hair, wearing a light-colored dress, stands on a dirt path covered with fallen red and orange leaves. She is looking towards a vast valley. The valley is filled with green fields and dense forests of evergreen and deciduous trees. In the distance, majestic mountains with sharp peaks are covered in snow and partially hidden by soft, white clouds. The sky is a mix of blue and white, with some falling leaves visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

Екатерина Водяницкая

Мой трезвый год жизни

Екатерина Водяницкая

Мой трезвый год жизни

«Автор»

2026

Водяницкая Е.

Мой трезвый год жизни / Е. Водяницкая — «Автор», 2026

Создать остракцию. Обложка лёгкая. Вдохновляет на новую и успешную жизнь

© Водяницкая Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мой трезвый год жизни

Глава

Краткое описание

Личностное преображение душевного состояния. Описание изменения, происходившие после отказа от вредных привычек, как на физическом, так и на психологическом фоне. Рассказ, как день за днем, изменяется взгляд на жизнь, взгляд на семью. Как меняется моральный и материальный мир, расширяется кругозор, и познается истинная свобода.

Реальная история автора, описавшая свою маленькую часть жизни, после большой победы над своими пагубными привычками.

Пролог

Моя книга посвящается мне самой, моей жизни, моим мыслям, моим достижениям, моим переосмыслениям, духовному росту.

Я писала ее, в минуты отчаяния, в минуты счастья, и благодарности. Так же, бывало, в период полной скуки и апатии. Я описывала свои переживания и разочарования, и порой невыносимый крик души.

Я росла страничкой за страничкой, и многое переосмыслила за этот период.

И все, началось с того, что мои чувства, начали так меня переполнять, и захлебывать, что облегчения, наступало только после, излития их на бумагу. Ведь даже порой поговорив с человеком по душам, не всегда получаешь полное успокоение. У каждого своя правда. А здесь я нашла для себя нишу, внутреннего самоанализа, переосмысления, и нахождения эмоционального баланса. И это, кстати, рабочая практика, жалко, что я не пришла к ней раньше. Описывая, ту, или иную ситуацию, я начала смотреть на все, с разных сторон, начала становится немного спокойнее, и мудрее.

И сейчас, начав писать пролог, я не останавливаюсь наблюдать за собой, продолжаю вносить на страницы свои мысли, и изменения.

Ведь не даром сейчас в моей жизни настал такой период, период тишины и переосмысления всего. Период, описать свой маленький кусочек жизненного пути, и большой победы над своими пагубными зависимостями.

Да уже смело могу писать, что справилась, и назад абсолютно не охота. Та жизнь, с алкоголем была, веселее и общительней, но это было, не то веселье, и не та жизнь, и не те люди, и не те цели, и вообще вся жизнь тебе, по сути, не принадлежит. Всем сценарием руководит алкоголь.

Мы все, с молодости зашли, с порога, в большое заблуждения по поводу выпивки. Я имею в виду, людей, кто начал пить рано, и на регулярной основе. Алкоголь — это банальная зависимость, и раньше своего, пережитого порога, ты это, не осознаешь вообще.

Ну, так вот значит. Писать, что-то, типа дневника, мне хотелось очень давно. Но жизнь с алкоголем, это тупо не дает. Ты, либо с похмелья, либо под градусом, либо, в таком моральном дисбалансе, что не до писанины. И вот, как только я с ним завязала, все пошло, само собой, как-то легко, и все что хотелось, начало делаться, и все, о чем мечталось, начало выполняться.

И на первых страницах, возможно даже ощущать, отголоски эмоциональной нестабильности, причиной долгих, и систематических употреблений. Да и в целом, в писательской сфере, я абсолютный новичок, и это мое первое поприще. Но что такого сложного, сказала я себе, как и в остальных своих начинаниях. Ведь главное желание.

17.07.2025

Вот если разобраться, почему, я постоянно, попадаю, на одну, и ту же полосу. Полосу, так называемых, одинаковых отношений. Где я, в роли спасателя, решаю, опоры, ответственного лица. И ведь, все это понимая, я продолжаю так, себя, и дальше вести. И партеры, находясь рядом, становятся, просто инфузориями тувелька. И меня, это страшно угнетает, но все происходит, опять и опять, по кругу. Как выйти из этой роли, как научиться находить партнеров, которые бы заботились обо мне, а не я о них.

С самого, раннего детства, на меня положили много ответственности, и я, продолжаю жить, по этой схеме, кто если не я. Кто если не я, это решу или сделаю. А мне, очень охота быть нежной, мягкой, радушной. Но находя себе мужей, которые не несут ответственности, со временем, я превращаюсь в мегеру, и стерву. А в душе так охота тепла, искренней заботы и понимания.

И самое главное, я не могу разорвать, этот круг, хотя все прекрасно понимаю. Надо разобраться, так жить больше невозможно.

25.07.2025

В наших семейных отношениях, я пытаюсь делать, иногда что-то на зло, чтобы меня как-то заметили, но каждый раз, ловлю себя на мысли, что это все бесполезно. Чтобы мой муж, как-то задумался, что возможно меня потерять, или я могу охладеть и разлюбить. Но как видимо, все зря, не так уж он и переживает, и замечает мои действия, а я напрасно все это делаю, пытаюсь обратить на себя внимания.

Сейчас, я пытаюсь обрести новую себя, и новый взгляд на жизнь. Хочу научиться относиться к людям так же, как они относятся ко мне. Я пытаюсь разбираться в своих мыслях и чувствах, возникающих над той или иной ситуацией. Иногда меня что-то ранит и гнетет, и я не всегда могу понять, почему и что, и зачем я так переживаю. Это все, я бы назвала даже не переживанием, а тоской, я хочу ее осознавать, видеть причину, и спокойно отпускать. Жить спокойной, рассудительной жизнью, без душевных бурь и страданий.

Но меня продолжает волновать мой муж. У меня не получается быть как он, безразличным, замкнутым, безэмоциональным, без инициативным. Я думаю, что люди такого поведения, просто живут не со своим человеком. Быть таким закрытым, можно только, когда безразличен к человеку. И я думаю, что лучше уже не будет, как бы я не менялась, и не пыталась быть, такой же как он. И мы продолжаем так жить, от безысходности, он чем-то зависим от меня, я от него.

Но я очень тоскую и скучаю по нему, не показывая это. Да и зачем, ему это все равно без разницы.

Так много приставки «без» с его стороны. Последнее время, я только и слышу слово «не знаю», что не спроси у него. Ему все равно, и он абсолютно нечего не хочет. И я после этого начинаю развивать свои фантазии, и как показала практика, они от части, оказывались верными, и моя интуиция меня не подвела.

Я просто не понимаю, это каким надо обладать характером, чтобы уметь так хладнокровно, не замечать мои переживания, безразлично относиться к проблемам, между нами, не заботится о человеке, который живет с тобой. И в этом вся суть слабых мужских характеров. И меня поражает, что человек получая всю мою любовь и заботу, принимает все как за должное, и само себе разумеющиеся. И ведь даже, он отстраняется от телесных контактов, воротя носом.

Я начинаю играть отстранения, не разговариваю, веду себя как будто его нет вообще. Сама хладнокровность. И что спрашивается, ему это все по барабану вообще.

Ну как, такое поведения, может не наводит на мысль, а присутствии третьего человека. И все это поведения, оправдываешь в своей голове, таким типом особенности его характера.

В моих представлениях, живя с любимым человеком, охота делать его счастливым, беречь его чувства, душу, тело. Но не в его случаи, и видимо, мне не видать от него любви и ласки, как не меняйся.

Главное — это осознать и закрепить в своей голове. И жить себе со спокойной безразличной душой, как бы это печально не казалось.

Надо отпускать таких людей. Не надо находить им оправдания, или выдумывать им какие-либо качества.

Вот над этим сейчас и надо работать. Начать любить и уважать себя. И вычеркнуть все, что не дает мне жить, мою новую, лучшую жизнь.

26.07.2025

Сегодня, у меня абсолютно другой взгляд, и ощущения себя, и своего мужа. Вчера прям тоска съедала мою душу от мыслей и от домыслов. И поговорив вечером с ним, я поняла, что многое додумываю и оцениваю неправильно.

У него сейчас в голове от загрузки большого объема работы, как выяснилось, вообще нет мыслей на раздумывание моих душевных страданий, и наших недомолвок. И что страсти, происходившие в моей голове его не волновали, а он о них вообще не знал.

Я тем временем думаю, что обо мне забыли и игнорируют, жду звонка и извинений. Он в свою очередь и не представляет, что у меня происходит поистине великая драма в голове. Эх как все просто, и как же просто все раздуть и усложнить себе жизнь, на целый день. Целый день думок о разводе, и о том, как мне не везет с семейной жизнью. И так углубится в своих горестях, что напрочь перестать соображать, что у него тоже могут быть свои сложности и заботы.

Научится жить, думая не только о себе и своих предпочтениях тоже ведь большая мудрость.

30.07.2025

Вчера, случай с сестрой, меня заставил задуматься.

Я четко поняла, что человек так плохо иной раз себя понимает. Что порой его внутренняя потребность самореализации, проявляется не должным образом, и не в том направлении. И из-за этой неразберихи, мы продолжаем совершать не те поступки, вещи, которые реально желает наше подсознание. И наше вечное нетерпение, приводит к смешным абсурдам.

Научится бы глубже смотреть в себя, и чувствовать свое тело и душу.

С моей последней пьянки прошло чуть больше месяца. И за это время я не перестаю радоваться своим отказом, и своими изменениями в организме. Физическая легкость, колоссально отражается на моральном состоянии. Еще, конечно, бывают занысы в психику, но я стараюсь их тут же анализировать и разбирать.

Очень хотелось бы выйти на тот уровень, когда мой душевный покой и самоуверенность, смогут беспрекословно убеждать людей в тот момент, когда кажется, что они идут по неправильному пути. Хотя мы все разные и у нас свой путь. Но так охота подсказкой, отводить дорогих людей от неприятностей.

02.08.2025

Сегодня прям замечательный день. С утра немного пасмурно и свежо, после ночного ливня. Почти два месяца стояла страшная жара и духота. А сегодня в окно, прямо с гор, дул такой чудесный свежий ветерок, наполненный ароматами лета.

Пошел второй месяц моего трезвого образа жизни. Можно сказать, что я как будто заново родилась. Новые, адекватные, рассудительные мысли, стабильные чувства, и с каждым днем, растущее чувства самоуважения, самой к себе, дают мне такое удовлетворения.

Сейчас я стараюсь жить наполненной жизнью, и что самое интересное на все есть и время, и желания. Если раньше казалось, что вся жизнь как день сурка, и сплошная неинтересная кабала, то сейчас наоборот интересна, разнообразна, и нужно только поднять жопу.

Жизнь с алкоголем делает ее системой. Как я это понимаю, и могу описать. Это систематически охота выпить, систематически болеешь с похмелья, систематически общаемся с ненужными людьми в состоянии опьянения. Все выходные, поездки, праздники, планируешь

под алкогольные развлечения. И даже дни, после попойки, планируешь отлёживаться в коммуне, зная, что тебя ожидает состояние не стояния.

И вот с этой системы я сейчас вышла, и очень наслаждаюсь жизнью, и своим решением что смогла это преодолеть. И все что я сейчас хочу, я без проблем получаю, и нет больше никаких преград.

Я начала на многое смотреть другими глазами. Видеть слабости близких и относится к ним с пониманием. Алкоголь забивает адекватные рассуждения, тут по большей части, идут мысли на импульсах и эмоциях. И сами эмоции не здоровые. Да и как можно здраво рассуждать, не имея здорового организма, мучаясь постоянно то с давлением, то с желудком. И самое ужасное, последнее время у меня была жуткая депрессия. Перепады настроения, происходили не то, что по дням, по часам, или даже минутам. Угнетения, накручивания себя, и прочие всплески, не давали объективно смотреть на вещи, и жить полноценной жизнью.

Сейчас в моей голове и жизни все потихоньку налаживается. Появляется вкус и желания к жизни, и я очень этому рада.

Я начала писать свои наблюдения, и происходившие изменения, и это так поразительно. Порой ловлю себя на мысли, что быстрее хочу приехать на работу, чтобы написать пришедшее в голову какое-то для себя осознание, или возмущения. И ведь писать я хотела начать еще давно. Но моя система меня не отпускала, и все шло по накатанной изо дня в день.

И я хочу, чтобы моя новая жизнь не останавливалась набирать новые темпы и обороты. Хочу еще больше узнавать нового, побывать в новых местах, рисовать, еще больше разных картин, записывать свои мысли, создавать что-то новое, и просто любить, и заботиться, наполнять свой день радостью и впечатлением.

13.08.2025

Еще немного, раскрывая свою голову, поняла, что я из себя представляю сплошное противоречие, и недоверия ко всем. И на этом факторе, я не всегда правильно отношусь, и вижу людей.

Очень часто додумываю, что на самом деле нет, и часто выдумываю различные трагедии и драмы. И не пойму, от чего это, от безделья или от стиля своего характера. И главное, осознать и начать доверять очень сложно, и где-то страдаешь даже, веря в свои убеждения или выдумки.

Муж наконец-то завершил очень долгий объект, получил расчет, и я наконец успокоилась. Пока он был не закрыт, у меня в голове кипели страсти, ураганы всевозможные фантазии. Я думала про все что угодно, но только не про его реальные слова, и объяснения причины задержки. У меня была своя правда, и что-то сказать про доверия в тот момент, да нет это не про меня.

Получив расчёт, у меня наконец все уложилось в душе, и я все спокойно разложив по полочкам осознала свою неправоту и бредни.

Почему я так придирчива и недоверчива к мужу, видимо так сложились жизненные обстоятельства, моих прошлых отношений. А нынешнему браку пошел четвертый год, и мы еще притираемся. И после этого случая, когда я несколько недель жила в недоверии, и когда все переоценила, я открыла для себя изменения в доверии к мужу. Нет не сказать, что я полностью стала доверять, но вот по поводу его работы стала относиться с пониманием.

И такие недоверия, у меня практически ко всем людям. В психологии по этому поводу пишут о каких-то детских травмах, а по мне это нарабатывается годами в течении всей жизни. Да и нечего плохого нет в недоверии, главное, чтобы не доходило до абсурда. А в моем случае, я просто очень много фантазирую и искажаю ими реальность.

На днях, к нам приехала в гости, моя племянница, на концерт, неизвестной мне группы. Девачка уже взрослая, а на вид и поведения как ребенок. И глядя на нее, я поняла, что у меня в голове еще цветочки. Вот поистине комок, собранный воедино, всех немыслимых на мой

взгляд, человеческих абсурдов. Но и эти недостатки они только на мой взгляд ужасны. Кому-то они норм, а кто-то вообще не считает, что они есть.

Все мы разные, и все мы сходимся по своим духовным принципам и устоям. И если я считаю, что человек без целей, желаний, и амбиций, это человек потерянный, слабый и не правильный. То другие наверняка скажут, что это не так.

20.08.2025.

Просто остаться друзьями.

Все чаще меня стали посещать такие мысли, просто остаться друзьями. Очень часто, периодически, я чувствую, что мне катастрофически не хватает любви, заботы, внимания. Этого, по правде говоря, мне не хватало с самого детства. Но сейчас находясь замужем, проявляя заботу и любовь, я тоже хочу этого всего в ответ. И не выпрашивая, или заслуживая, и не через скандал. А просто так, каждый день чувствовать, что человек тебя любит. Живя, с эмоционально закрытым человеком, складывается ощущение неправильной модели семьи. Это как игра в одни ворота. И я устала все списывать на молодость, и неопытность, я просто хочу заботы. Я стала замечать, и, хотя это происходит не часто, моя душа как будто начинает изнывать от тоски и не справедливости. И я чаще стала понимать, что эту пустоту и потребность, мой муж не заполнит. Он просто от этого далек, и элементарно, толи не умеет, толи не имеет желания, сделать меня счастливой. И грустно, и не очень, тут как посмотреть, но видимо это мой не последний брак.

Я осознала, что печаль, которая накрывает, от той или иной ситуации, она по большей части от жалости к себе. Люди, ждут получать в ответ заслуженное, взаимное, но этого не выходит, и накрывает тоска. А тоска не что иное как жалость себе. И это вроде бы как-то абсурдно, и глупо, но куда от этого деться. И не каждый же может это понять и осознать, чтобы избежать страдания. Да даже я все понимая, не могу избежать страданий, как бы их не прорабатывала.

Но если тебе плохо с человеком, и все пытаешься силком вытягивать и создавать иллюзию семьи, зачем он тебе нужен. Каждый раз, я себя об этом спрашиваю. И успокаиваю себя, что так пока нужно на моем жизненном пути. У меня еще есть выставленное время сомой себе на трансформацию, и долго так жить, и терпеть, я не смогу, да и не сумею. У меня нет терпения терпеть. Для меня легче закрыть эту историю, и начать новую жизнь.

21.08.2025.

Записывать, зародившиеся мысли, ну, или какие-то моменты крика души, я смогла, как только из моей жизни ушла тяга выпивать. Хотя идеи, что-то начать писать, приходили очень давно. Особенно, страстная охота стать писателем, возникала в минуты сильного алкогольного опьянения, когда уже все разговоры по телефону были закончены, и все темы, если было с кем обсуждать, были обсуждены. То приходили в голову размышления, и мечтания о письме. Даже удивительно, но и в таком состоянии, слагались типа стихи, в тот момент, на мой взгляд превосходные. Но естественно, на утро, я абсолютно не помнила не строчки. А помнила только ощущение, что их слагала, и было довольно-таки неплохо.

И вот так, из-за дня в день, из года в год, живя с алкогольной зависимостью, я откладывала многие вещи, которыми хотела заниматься.

И вот настал момент, а вернее, произошла наша очередная с мужем ссора, и тут уже прям с расставанием. И она оказалась судьбоносной. Она оказала на меня, очень большое влияние, или как описать- эта ссора стала сдвигом, и началом, моей новой жизни, без алкоголя, и самое главное без тяги выпить.

Мы часто ругались, и наше притирание, уже под затянулось. Но в этот раз, все было по-другому, с полным расставанием, и полным ощущением что это уже точно окончательно, и без возврата. И первые дни я была непоколебима, даже употребляя спиртное, я стояла на своей правоте, и меня было не переубедить. Описывать тему скандала как-то не охота, скажу,

банальная ревность, с моей стороны, после нахождения в его телефоне для меня не приемлемых вещей. И в тот момент, я призирила мужа, и не давала ему вообще не одного шанса.

И в чем самая суть, алкоголь победил мою нервную систему. Я не смогла долго стоять на своем. И вся моя правда, оказалась переубежденной. Я расквасилась, и больше не могла терпеть душевные муки, которые в первую очередь были от выпивки, и сама позвонила мирится.

Вспоминая то утро, до сих пор становится тошно, это жуткое состояние похмелья. Я была у друзей, мы пили пол ночи. Рано утром пока все спали я уехала, позвонив мужу чтобы он меня забрал. Четко помню то состояния, в теле и голове, одним словом, я разлагалась на мелкие молекулы от похмелья, от долгого выяснения отношений, от того, что меня не слышат. Все это происходило в горах, куда мы приехали поговорить. И вот так стоя и держась за ветку дерева, находясь в таком отчаянии, я сказала, что больше не буду, не пить не курить, и больше не хочу ощущать тягу к этому. И сейчас я немного, но верю, что произошло чудо, я была услышана, или случилась самонастройка, или это была последняя капля, я бросила, и я абсолютно не хочу возвращаться к старой жизни.

Отношения мы тогда выяснили, помирились, и стали жить дальше, как будто бы, нечего и не было. Да вот только, меня старой, уже тоже не было, и не будет.

28.08.2025.

Промелькнул наш отпуск с мужем, в городе Актау. Да уж, не так я представляла это город. Я думала, что город маленький, жаркий, малолюдный. Но я не как не ожидала, что море так подведет. От части, мне даже стало жалко, этот город, за его гибнувшее море, ну или озеро, как сейчас говорят. И все вокруг него гибнет, и высыхает. От сильного измельчения, берег заилился, и в некоторых местах стоит неприятный запах, тухлых яиц. Сама вода, при такой жаре на улице, холодная, и бывает теплой редко. Впечатления от города, с самого приезда и заселения, было не очень. Но так как, выхода уже не было, приходилось себя подбадривать, и находить прекрасное в мелочах. Все ожидания рухнули, и желаемого ощущения и впечатления, мы абсолютно не получили. Я очень ждала, ощутить, это морской воздух, и даже поэтому, выбрала квартиру, близко к морю, и окнами на него. Но увы, в городе из-за сильной отмели, можно было чувствовать, только запах тухлятины. Морская прогулка немного дала этой свежести моря, но она была быстрой и от части скучной.

Весь отпуск, прошел абсолютно без алкоголя. Муж тоже, и так мало пьющий, перестал совсем брать его. И приходили мысли, что может от его отсутствия, такая скука, но вспоминая похмелья, то ужасное состояние, склоняешься больше к скуке, чем к плохому состоянию.

Также, мы были на выездной прогулке. Джип тур удивил своими местами, ехать пришлось далеко, была долгая тряска по бездорожью, но места того стоили. Первая локация, был удивительный кружевной каньон. Название я его не запомнила. Из-за дальнего расположения там вообще не было людей, но и то люди и его как-то умудрились разрисовать. Каньон относительно глубокий, но не длинный, там есть особая аура. И если там немного задержатся можно прям получить своего рода умиротворения. Но у нас тур, и все быстро-быстро, и надо ехать дальше.

Горы долины замков восхитили своим необычным видом, внеземная красота. Ощущение, как будто приехал не другую планету. Ну и третье место, долина шаров, самое интересное и необычное место. Всевозможные размеры, от огромных до маленьких, закаменелые шары, раскиданные по бескрайним полям. Ну не передать словами. Гуляя там столько мыслей, сколько им лет, как они появились, почему только тут. Как будто, их специально там взяли, и раскидали. Предположений много, но на мой взгляд они не точны, и тут всё же кроется разгадка, в той жизни людей, которые еще жили до нашего человечества.

Ну на этом, все интересности и развлечения кончились. Пару раз сходили в кафе покушать, забегали в местный супермаркет, и просто гуляли вечерами по набережной. Набережную

там очень хорошо недавно облагородили, сделали подсветку разными цветами. И там вечерами прям многолюдно, главная достопримечательность как не как.

Ну и главное в нашей поездке было то, что мы были первый раз, вместе наедине. И эти пять дней мы не раз не скандалили. Прям удивительно. Недовольства и нытье, по поводу города было, но все быстро сглаживалось, ведь что тут изменить, раз приехали в такую даль и выхода нет. Приходилось радовать себя едой и мелкими покупками.

Весь отпуск я чувствовала себя превосходно, ощущала себя любимой и заметной. Ведь дома мне так этого не хватает. И я иногда скучаю, и чувствую себя одиноко.

Вернувшись домой все вернулось на круги свои. И недостаток внимания, и безрезультатное проживание дней, и тоска, и даже депрессивное состояние.

Что меня не удовлетворяет? Думаю, множество вещей. Но в первую очередь, не получаю должного понимания и любви от мужа. Или я, все опять неверно сужу, и хочу многого. Или опять пошли мои, домыслы и фантазии.

29.08.2025

Сегодня проснулась, уже в который раз, с какой-то непонятной тоской на душе. Толи тоска, толи печаль, я не пойму ее, и не пойму причину возникновения. И как это уже надоело, просыпаться в таком настроении. Такая тоска, что абсолютно не охота вставать с кровати, идти жить жизнь, а просто уснуть дальше, и не просыпается.

В таком состоянии, пролежав некоторое время, начинаю искать, рыть корень зла. Вспоминая прошлый день, можно сказать, причин много, и они как будто наложены друг на друга. И так просто, все разом не выветрить, тут и недосып, и недовольства собой, и мама не горюй еще всего до кучи. Все в итоге, выливается страшной апатией по утрам.

Вспомнила, как муж пришел с работы в хорошем настроении, так у меня, его настроение, вызвало только настороженное недоверие. Я же его настроение, всегда отношу к каким-то событиям, не связанными со мной. И значит, он где-то веселился без меня, вот так я думаю.

И так подумав, а почему я, не могу быть причиной его хорошего настроения. Наверное, стиль его поведения не даёт мне так думать. Да и в прошлом, общаясь с разными людьми, я тоже не особа доверяла их искренней радости, наших встреч. Так в чем тут загвоздка, я такая недоверчивая, или я так остро чувствую фальшь, и все вокруг неискренние.

Вот так поразмышляв над этим, моя утренняя тоска немного отступила, мне стало лучше. И вот бы все заскоки осознать и зафиксировать. А то порой я их не могу контролировать, мои ревности, неуверенности, фантазии как будто выше меня, и я не хозяйка своей жизни. Научится бы быть, самому себе, хорошим психологом. Все видеть, оценивать, не переживать. Но охота и ощущать, от партнёра уверенность и стабильность в нем. А может он это и дает, но только своими словами, как умеет. Но что поделать я не понимаю его языка, и как не проси он не как не хочет начать говорить на моем.

05.09.2025

Последнее время я поняла, что потеряла всякое желания писать. В один момент мне стало казаться что это глупая, ненужная затея. Всему этому делу, надо хоть как-то обучиться, иметь грамотное представления. А я что рисовать, что писать, начала, и возомнила себя грамотеем. Может я не заметила, как где-то подорвалась моя самоуверенность в себе. Но сейчас я потеряла веру в свою гениальность.

Хотя, с каждым разом, мои картины становятся все лучше, но и к ним я отношусь самокритично. Какие-то мне очень нравятся, но охота достигнуть уровень профессионала. Все дело в частой практике, в каждом деле, и как же на нее, не хватает времени, кто бы знал. Когда одна ведёшь весь дом, быт, досуг, финансы и прочие, морально бывает просто не тянешь. А в искусстве нужно вдохновение, и прекрасное настроение.

Нет, если в принципе грамотно все планировать, у меня все выходит совмещать. Но минуты меланхолии бывают одолевают.

Как интересно, потеряла интерес к написанию, и решила это сделать темой рассказа.

Сегодня кстати наша годовщина с мужем, два года как расписались, после года жизни вместе. Радости или каких-то эмоций абсолютно нет. Что-то ожидая от него, я только получаю одно разочарование. И не понятно зачем я что-то жду, он есть такой человек, его так воспитали. Минимум эмоций, отсутствие инициативы. И если мне охота счастья, праздника, прогулок, я сама себе их создаю. По его понятиям у меня же на это все есть время, а он просто загружен по уши, и придумать праздник, или отметить годовщину, не его забота.

И если меня это раньше как-то волновало, я скандалила, ругалась, пыталась доказать, как правильно, то теперь я отношусь хладнокровнее.

Ну реально, мне уже все равно, возможно в глубине души, где-то далеко есть ожидание, но в целом больше безразлично. Я стала видеть, что искала на такое поведение всяческие оправдания ему, искала недостатки в себе. А просто все отпустив, стало легко.

Лучше, когда не ждёшь нечего, и не от кого, просто живёшь и идёшь к своей цели и мечтам. И если наши пути разойдутся, я останусь только благодарной за все что было. Как не крути, та или иная ситуация, растила во мне того человека, которым я хотела стать. За три года живя с ним, я решила вопрос со своим бизнесом разделив его, и обрела независимость. Решила вопрос разделом имущества. И главное я избавилась от многолетней зависимости, которая меня в последнее время просто убивала.

Вот так нехотя писать, раскрыла еще одну сторону себя.

10.09.2025

Сейчас прям заставляю себя писать, думаю, что это меня как-то разбудит. Надоела эта сонливость. И от чего, от погоды, или от цикла, от гормонов, непойму. Ехала за рулем, на работу, прям глаза слипаются, и такой сумбур в голове, нету чёткой мысли, цели, все как будто пляшет в голове. Я где-то прочла, что возможно от перестройки женской системы, так сказать уход на покой. Но я не уверена, да и как-то гоню от себя эту мысль. Мы еще не перестаем думать о ребенке. И мысли о старости, вообще кажется не про меня.

Несколько дней назад у мужа был день рождения. Мы собирались ехать на источники. И в этот же день нам сообщили о смерти соседки. Столько было мыслей в дороге. Так все быстро и не стабильно, и даже не справедливо. Вот так имея еще столько планов и целей, раз и уйти навсегда.

Наш мини отдых прошел, тихо и спокойно. Без спиртного кажется все скучным, без шума, разговоров до утра. Но я не сколько не расстроена этому, даже рада. Это уже совсем другой стиль проведения времени. Нет суеты, нет показухи. И вспоминая сколько потрачено дней на болезни с похмелья, я просто ужасаюсь как я могла тупо провести столько дней, пролеживая свою жизнь в кровати от бессилия.

Вот кстати сработало немного изначальной цели, разбудить себя. Чем больше пишу, тем больше расшевеливаю свой мозг, и он выходит из сонливого ступора.

Кстати, завтра начало осуществления моей новой мечты. Я собираюсь пойти изучать новую программу, по визуализации, и дизайну. Начинаю обучения, и надеюсь меня это вовлечёт, и мне это понравится. Начиная любое свое дело, в голове зарождается столько идей, и это дело в мечтах видишь, как дело своей жизни. И ты в нем суперпрофессионал. Таких дел у меня было много, и с каждым я добивалась результатов, но со временем я понимала, что не так оно мне и нужно.

Главное я всегда что-то хочу, и мне все интересно. И мне так странно наблюдать людей, которые не чем не интересуются, и не понять их. К сожалению, сейчас так происходит с моим сыном, у него так много возможностей и абсолютно отсутствие ко всему интереса. Я пока списываю на переходный возраст, думаю, что перерастет. Периодами он вовлекается в спорт, прям горит им, и только, остальные занятия ему безразличны. Бывают и плохие мысли, глядя на

детей знакомых, которые застряли в переходном возрасте, так и не нашли себя. Но я гоню все плохое, и буду помогать и направлять его дальше.

19.09.2025

Сегодня на работе с утра нет света, поэтому решила записать свои мысли. До этого времени абсолютно не было интереса что-то писать, так как мое внимание полностью сосредоточилось на изучении новой программы. И приходя, на работе я занимаюсь домашним заданием.

В общем я пошла учиться, и как интересно и увлекательно это оказалось. Я так долго искала настрой, находила кучу отговорок и финансовых помех. Но все решилось, и планеты сошлись, теперь я сижу в классе с детьми и занимаюсь. Дети студенты соседнего института, и они проходят углублённое изучение программы, а я такая тетя, просто для расширения кругозора.

Вообще, за период воздержания от алкоголя, у меня появилось столько желания, и сил стремиться к чему либо, что сама порой не понимаю, как все осуществить и с чего начать. Я и раньше была неугомонной натурой, но с присутствием алкоголя все планы откладываются, и вскоре забываются. Как бы я не пыталась совмещать, но это или работа на износ, либо со временем выбор падал на менее ресурсное затратное и скучное. Я в принципе бралась за многое, и доводила до идеала, но мне все казалось, что охота что-то большее и необычное. Сейчас желания и физические ресурсы на подъёме, можно и горы сворачивать. Но теперь встал вопрос с дорожными пробками, они становятся с каждым годом все ужасней.

Охота в один день уместить, и учебу, и работу, и тренировки, и общения с семьей, прогулки. Но простояв в пробке часами на дороге, теряешь ко всему желание, охота рухнуть и валяться, хотя особо и не устала за день. И как не крути возраст, если умудрится несколько дней делать насыщенными, то пару дней потом ходишь без сил, в убитом состоянии.

В общем вывод сколько не делай мне мало, сколько не меняй жизнь, что-то не устраивает. И как научиться жить спокойной и удовлетворенной.

В данный период жизни, я работаю, учусь, рисую, содержу полностью дом, провожу время с семьей, пишу. И все равно мне что-то не хватает, я не могу найти удовлетворения собой. Я не пью и не курю, уничтожила тягу к этому абсолютно, веду здоровый образ жизни и мышления. И все равно как будто не дотягиваю до своего внутреннего уровня совершенства. Я не довольна то своим телом, то работой, то мужем. И когда я вообще пойму причины возникновения недовольств, и смогу ли я от них вообще избавиться. Или люди все так устроены, и недовольства как рычаг двигателя, не сидеть на одном месте.

Сейчас пришла мысль, если бы все мои запросы были выполнены, и исполнены как я желаю, я бы нашла чем быть недовольной. Или начала бы скучать по этому чувству недовольства, живя в наслаждении. И вообще я ушла с мысли, о чем хотела написать изначально, ну значит так и надо. Жизнь хороша как не крути, и с каждым днем становится все лучше и лучше.

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.