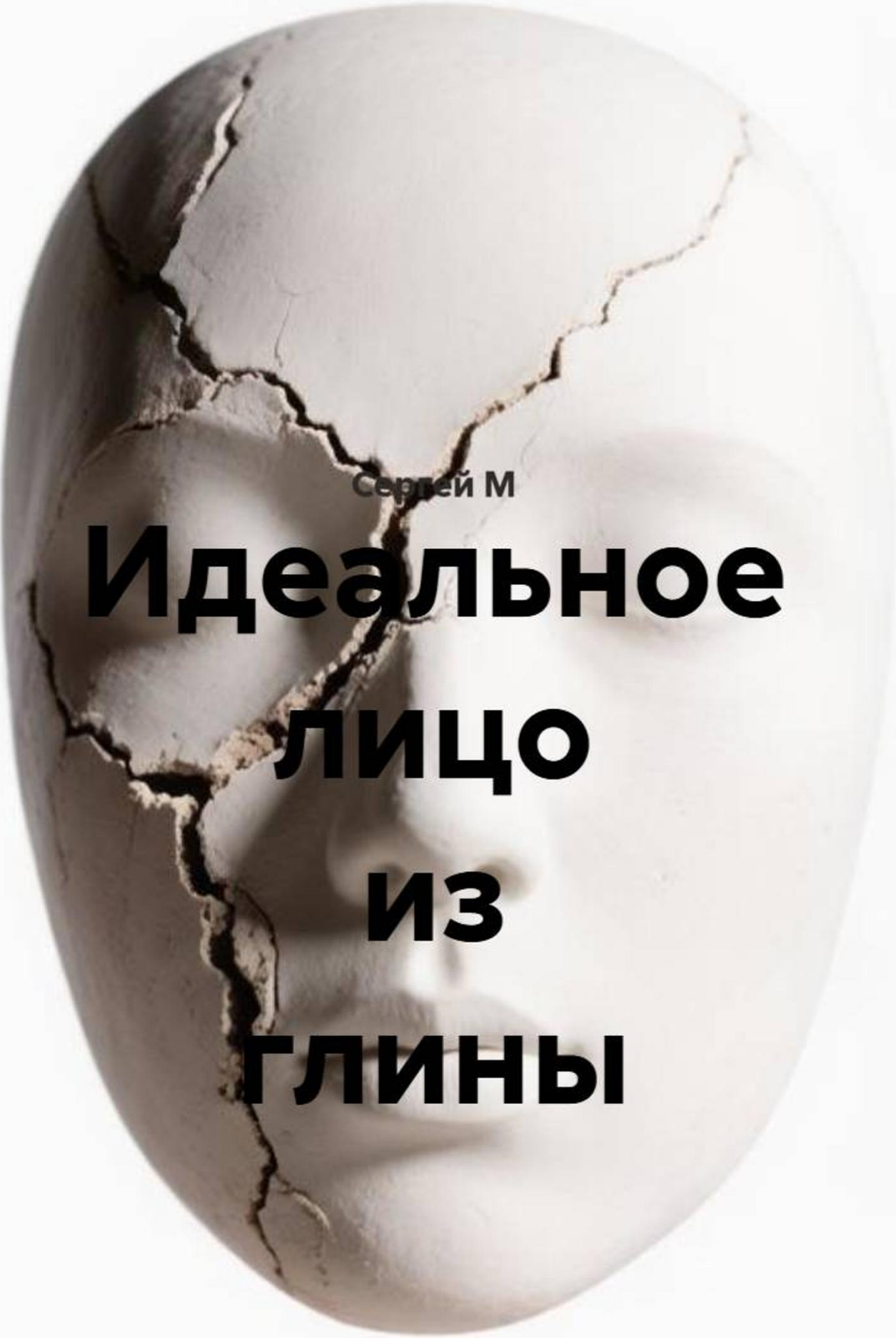


A clay mask with a face, showing a prominent crack running diagonally across the forehead and eye area. The mask is light-colored with some darker, cracked areas. The background is white.

Сергей М

Идеальное лицо из глины

Сергей М

Идеальное лицо из глины

«Автор»

2026

М С.

Идеальное лицо из глины / С. М — «Автор», 2026

Маленькая книга о идеалах, и о том, как эти идеалы делают нашу жизнь хрустально хрупкой. Написана с добротой и искренним состраданием для людей, которые носят в себе синдром славного парня, или как его еще называют - синдром хорошей девочки. Любовь нельзя купить одобрением, точнее есть другой, светлый путь. Слава Богу за вымученные строки, и пусть если кто-то откроет эту книгу, найдет в ней теплое утешение, и ориентир. А если и не найдет, то в этом тоже нет ничего плохого.

© М С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Хрустально хрупкие идеалы.	5
Глава 1. Если слепить идеал себя в своей голове.	6
Глава 2. Нужно ли заслуживать любовь?	7
Глава 3. Как пустота внутри создает идеалы?	8
Глава 4. Просто бизнес. Валюта "заслужил".	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сергей М

Идеальное лицо из глины

Хрустально хрупкие идеалы.

Эта маленькая книга о том, как мы зачастую создаём идеальный образ себя и мучаемся сами, а также мучаем других людей. Всё же как это происходит и почему? И плохо ли создавать в своём сознании идеальный безупречный образ себя? И что человек приобретает, отказавшись от идеала, и может быть, всё же он что-то теряет? Я все же попытаюсь спокойно ответить на эти вопросы.

Глава 1. Если слепить идеал себя в своей голове.

Любая попытка сохранить лицо, приведет к тому, что лицо "треснет".

Не потому что оно создано чтобы треснуть.

А потому, что человек сам слепил его идеал, мнимый, из глины.

Слепив идеал, человек солгал себе - "я такой",

А любая ложь, всегда выходит на поверхность,

Потому что для поддержания одной лжи нужна другая ложь, увы.

Мы все хотим быть лучше в глазах других. Но важна интенсивность этого чувства, если оно занимает всю жизнь и создает колоссальную тревогу, и нам самим плохо, может все же лучше опустить эту планку? И тогда появятся люди, которые ценят нас, а не эту безумно красивую, но глиняную маску?

Глава 2. Нужно ли заслуживать любовь?

"Хороший вопрос! Отвечать на него я конечно буду."

Это очень тяжелый вопрос. И на самом деле, ответ на него прост и одновременно сложен, этот вопрос задается себе или кому-то из внутренней пустоты, из отчаянной невозможности понять себя, из бывших попыток заслужить любовь и принятие, и из боли от этих попыток. Дорогой читатель, я просто текст на экране, но я хочу сказать тебе, что я сейчас с тобой. И я знаю, как тебе больно, ведь иначе как бы появилась эта книга? Ты просто есть, и я просто есть. Я рядом потому что захотел написать эту работу. Ты рядом просто потому что эта книга приглянулась где-то в ленте. Это все, что нужно. И ответ тут, где-то между строк.

Глава 3. Как пустота внутри создает идеалы?

"Я заедаю эту пустоту"

Человеку свойственно искать в других то, чего нет в нем самом. Увы, это не редкость: мы зачастую ищем в людях то, что недополучили от родителей, и это горько.

Потому что бывает так, что другие люди используют эту уязвимость в своих целях. Ребенок, недополучивший безусловной любви, вырастает... И он будет искать эту любовь в чужих глазах. Далеко не факт, что этого "большого ребенка" не обманут. Получив всё, что им было нужно, манипулятор уходит, а жертва остается с адреналиновыми качелями, зависимостью и созданным идолом.

В мире есть хищники, нужно признать этот факт — это правда так. Но обвинять их неконструктивно: это просто тратит нашу энергию и ресурсы. Наша задача — не судить, а научиться распознавать их вовремя, чтобы защитить себя.

Это так больно, читатель... Заполнить пустоту внутри кем-то другим, буквально *положить* человека в эту дыру. Это чистое отчаяние. Но главное — признать, что это именно отчаяние. Ведь решение проблемы начинается с её признания.

Нужно обратить внимание на себя (если нам нужно внимание), почувствовать свое уже уставшее тело и направить ту заботу, которую мы привыкли отдавать вовне, — в свою сторону. Не сразу. Потихоньку. Открыть этот источник внутри и перестать зависеть, потому что тепло теперь будет рождаться в нас самих.

Это прекрасно по той причине, что в такой системе больше нет боли. Есть только ты и твои добрые желания созидать. Любовь - а не слияние. Свобода, а не страх потери. Возможность уйти, если стало невыносимо, вместо попыток "исправить" партнера. Внутри наконец появляется источник. Есть тепло, есть свет, и есть человек, который понимает, кто он, чего хочет и зачем выбрал это направление своей жизни.

Глава 4. Просто бизнес. Валюта "заслужил".

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.