

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

## Сначала я: как перестать быть удобным для всех



# **Сергей Пацановский**

## **Сначала я: как перестать быть удобным для всех**

*<https://litres.ru/74218344>*

*ISBN 9785007034630*

### **Аннотация**

Ты идеальный человек. Ты всегда приходишь на помощь, даже если у тебя были другие планы. Ты молчишь, когда тебе хамят, чтобы не портить отношения. Ты берешь на себя чужую работу, соглашаешься на неудобные встречи и боишься лишний раз напомнить о долге.

# Содержание

|                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|---|
| Введение. Цена твоей «хорошести»                             | 5 |
| Глава 1. Маска добряка: почему быть удобным<br>— это ловушка | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                            | 8 |

# **Сначала я: как перестать быть удобным для всех**

**Сергей Пацановский**

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-3463-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение. Цена твоей «хорошести»

Ты идеальный человек. Ты всегда приходишь на помощь, даже если у тебя были другие планы. Ты молчишь, когда тебе хамят, чтобы не портить отношения. Ты берешь на себя чужую работу, соглашаешься на неудобные встречи и боишься лишний раз напомнить о долге.

Окружающие в восторге от тебя. Они называют тебя «золотым человеком», «выручалочкой» и «самым понимающим другом».

Но давай честно: как ты чувствуешь себя наедине с собой?

Скорее всего, ты чувствуешь себя использованным, уставшим и бесконечно одиноким. Ты тратишь всю свою жизнь на то, чтобы склеивать чужие проблемы, пока твоя собственная жизнь тихо трещит по швам.

Ключевой инсайт:

Быть удобным для всех — это медленное самоубийство. Твоя «добродота» — это не благодетель. Это замаскированный страх быть отвергнутым. И пока ты говоришь «да» другим, ты каждый раз говоришь «нет» самому себе.

Эта книга — твой манифест здорового эгоизма. Она не о том, как стать бессердечным монстром. Она о том, как наконец поставить себя на первое место в списке приоритетов своей жизни. Без чувства вины. Без оправданий.

# Глава 1. Маска добряка: почему быть удобным — это ловушка

Давай разделим два понятия: доброта и удобство.

- Доброта — это когда у тебя есть ресурс, и ты искренне, по собственному выбору, хочешь помочь. Ты отдаешь излишек.
- Удобство — это когда ты наступаешь на горло собственным интересам, злишься внутри, но соглашаешься, потому что боишься показаться «плохим». Ты отдаешь последнее.

Когда ты удобный, люди любят не тебя. Они любят твою функциональность. Им нравится, что об тебя можно вытереть ноги, сгрузить на тебя свои задачи или использовать как бесплатного психотерапевта. Но стоит тебе один раз сказать «нет», как вся их «любовь» испарится, уступив место обиде и обвинениям в эгоизме.

# 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.