

КАК УСТАТЬ НЕ СОЙТИ С УМА

ДНЕВНИК ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ РЕШИЛА ОСТАНОВИТЬСЯ



СВЕТЛАНА ЛАНСКАЯ

Светлана Ланская

Как устать и не сойти с ума.

«Автор»

2026

Ланская С.

Как устать и не сойти с ума. / С. Ланская — «Автор», 2026

Светлана — идеальная жена, мать, сотрудница. Она всегда улыбается, всегда на позитиве, всегда справляется. Но внутри неё — чёрная дыра, которая засасывает каждую минуту жизни. Однажды она понимает: она больше не может. Эта книга — честный, без прикрас дневник женщины, которая решила остановиться. Перестать быть роботом. Перестать угождать всем. Перестать бояться тишины. Это история о том, как хроническая усталость становится образом жизни. Как маски превращаются в лица. Как страх остановиться оказывается сильнее страха умереть.

© Ланская С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Светлана Ланская

Как устать и не сойти с ума.

Глава

КНИГА ПЕРВАЯ

"КАК УСТАТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА"

ГЛАВА 1. УТРО, КОТОРОЕ НЕ НАЧИНАЕТСЯ

Звук будильника — это не звук. Это удар тупым предметом по черепу изнутри. Первый удар приходится ровно в ту секунду, когда ты видишь цифры 06:30 и понимаешь: ты не спал. Ты просто лежал с закрытыми глазами и перебирал в голове список дел, который за ночь вырос сам собой, как сорняки на заброшенном огороде. Список этот не просил еды, не просил воды, он просто множился, и к шести утра в нём уже числилось восемнадцать пунктов, три из которых ты даже не мог вспомнить, когда и зачем туда записал.

Я открываю глаза. Потолок. Белый, с едва заметной трещиной в правом углу, которая появилась ещё три года назад, и я каждый день обещаю себе её зашпаклевать. Каждый день я выбираю между этим обещанием и желанием просто выжить. Трещина побеждает. Она всегда побеждает.

Телефон уже в руке. Это не сознательное движение. Это рефлекс, как у собаки Павлова, только вместо еды — уведомления. Тридцать два непрочитанных сообщения в рабочих чатах. Четырнадцать писем. Два пропущенных звонка от неизвестных номеров, которые наверняка окажутся спамом, но сердце всё равно на секунду ёкает — вдруг что-то срочное, вдруг мама, вдруг школа, вдруг...

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.