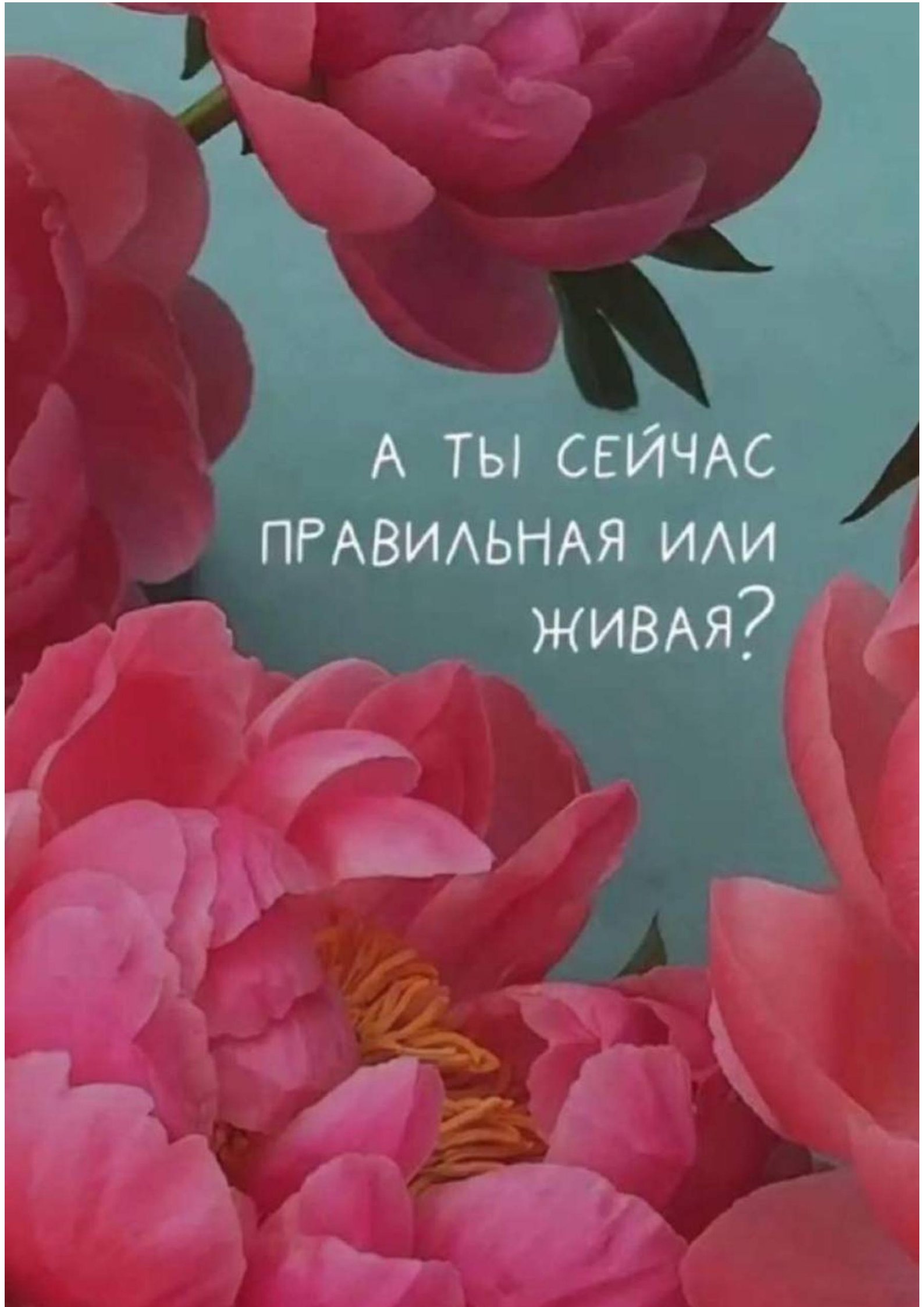


The image features several large, vibrant pink peonies in various stages of bloom. The petals are layered and have a soft, velvety texture. The background is a solid, muted teal color. The text is centered in the upper half of the image, written in a clean, white, sans-serif font. The overall composition is artistic and romantic.

А ТЫ СЕЙЧАС
ПРАВИЛЬНАЯ ИЛИ
ЖИВАЯ?

Ирина Калинина

**А ты сейчас
правильная или живая?**

«Автор»

2026

Калинина И.

А ты сейчас правильная или живая? / И. Калинина — «Автор»,
2026

"Эта книга — путеводитель для женщин, стремящихся сбросить оковы навязанных стандартов и обрести внутреннюю свободу, любовь к себе и радость жизни, чтобы быть не просто «правильной», а по-настоящему живой и счастливой."

© Калинина И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Калинина

А ты сейчас правильная или живая?

Логлайн книги:

"Эта книга — путеводитель для женщин, стремящихся сбросить оковы навязанных стандартов и обрести внутреннюю свободу, любовь к себе и радость жизни, чтобы быть не просто «правильной», а по-настоящему живой и счастливой."

Оглавление книги "А ты сейчас правильная или живая?"

1. Введение: Правильность или жизнь?
2. Социальные маски и внутренние конфликты
3. Истоки проблем: Влияние детства
4. Любовь к себе: Основа полноценной жизни
5. Отношения как зеркало души
6. Синдром отличницы: Плен перфекционизма
7. Самосаботаж: Тонкий враг изнутри
8. Прокрастинация: Больше, чем просто лень
9. Эмоциональное выгорание и его коварство
10. Страх быть собой
11. Тело и психика: Как они связаны?
12. Сила женской интуиции
13. Управление временем и жизнью
14. Роль женского окружения
15. Мифы о женской слабости
16. Творчество как путь к себе
17. Финансовая независимость как основа уверенности
18. Счастье здесь и сейчас
19. Как выбрать "живую" жизнь?
20. Заключение: Ты выбираешь жизнь!

Давайте познакомимся! Меня зовут Ирина, я женский психолог и знаешь, о чём я мечтаю? Хочу поделиться с тобой секретом, как просыпаться утром и чувствовать себя потрясающе - свежей, бодрой и готовой свернуть горы! Всё дело в выборе: жить «правильно» или быть «живой». Выбор непрост, правда?

Представь, ты стоишь перед зеркалом и говоришь себе: «Я такая, какая есть». Согласись, звучит круто! Но... часто ли ты так делаешь? Обычно ты слышишь совсем другие голоса: «Ты должна похудеть», «Ты обязана сделать карьеру», «Нужно срочно привести себя в порядок». Ну и как тут разглядеть собственную уникальность?

Поэтому мы отправляемся в удивительное путешествие. Моя книга - это руководство по тому, как превратить обычное утро в волшебное приключение, где ты становишься главной героиней, а не зрителем в собственной жизни. Будем разбираться, как отбросить чужие ожидания и впустить в свою жизнь настоящее счастье.

Готова ли ты отправиться в путь к себе самой? Тогда добро пожаловать в первую главу!

ГЛАВА 1

Введение: Правильность или жизнь?

Ты когда-нибудь стояла перед зеркалом и думала: «Кто я вообще такая?» Смотрела на свое отражение и видела незнакомку, которая вроде бы похожа на тебя, но почему-то совершенно не совпадает с тем, кем ты хочешь быть? Да-да, я говорю именно о тебе, дорогая читательница. Скорее всего, ты сама прекрасно понимаешь, о чём я.

Всегда есть два варианта:

Быть «правильной»: идеальной мамой, безупречной женой, образцово-показательной сотрудницей, вежливой соседкой, хорошей дочкой...

Жить полной, настоящей жизнью, где нет места правилам и ожиданиям других, а есть только ты и твои истинные желания.

Я называю это дилеммой «правильная vs живая». Думаю, ты уже догадалась, что правильный выбор вовсе не обязательно означает тот, что одобрен обществом. Правильный выбор — это тот, который дарит тебе энергию, вдохновение и глубокое чувство удовлетворения.

Представь, что утром ты открываешь глаза и чувствуешь: сегодня особый день. Ты собираешься сделать то, что всегда хотела, но стеснялась, боялась или просто откладывала на потом. Уже не надо притворяться, что ты сильная, собранная и абсолютно идеальная. Можно сбросить маски, освободить себя от постоянных требований и почувствовать свободу быть собой.

Именно об этом моя книга. Это не пособие по уходу за лицом или подбор гардероба. Это путеводитель по твоему внутреннему миру, руководство к тому, как обнаружить в себе спрятанную за слоями «правильности» девушку, полную страсти, амбиций и чистой жизненной энергии.

Может показаться, что жить по-настоящему страшно. Действительно, бывает непросто переступить порог привычных схем и задать себе вопрос: «А что, если я просто перестану пытаться понравиться всем подряд и начну нравиться самой себе?» Вот тогда и случится чудо: вдруг появится свободное пространство, светлый коридор, ведущий к настоящему счастью.

Поверь, это не сказки. Ты сможешь ощутить разницу между двумя жизнями — жизнью, загнанной в узкие рамки правильности, и жизнью, наполненной теплом, светом и красками. Стоит только протянуть руку и согласиться пройти этот путь вместе со мной.

Путешествие начинается здесь.

Эта книга станет твоим компасом на дороге к себе самой. Я расскажу тебе о тех препятствиях, которые мешают большинству женщин жить свободно и полно. Вместе мы узнаем, откуда берутся эти оковы и как расстаться с ними навсегда. Подготовься, потому что впереди ждет удивительное открытие: ты сильнее, красивее и интереснее, чем сама себе представляешь. В конце концов, у тебя есть всего одна жизнь. Реши уже сегодня, что проживёшь её настоящей, «живой» женщиной, а не бледной копией правильного шаблона.

Добро пожаловать в твоё собственное приключение. Самое интересное ждёт впереди.

ГЛАВА 2

Социальные маски и внутренние конфликты

Слышала анекдот про платье, которое идеально сидит, но никак не подходит к случаю? Примерно так же и с нашими социальными масками. Ты отлично умеешь подбирать костюм к каждому событию, но при этом часто забываешь спросить саму себя: «А кому вообще предназначен этот наряд?»

Как появляются социальные маски?

Представь себе простую сцену. Тебе восемь лет, ты сидишь за столом с семьей, бабушка гладит тебя по голове и ласково ворчит: «Ах, внучка, ну зачем тебе эта шишка на коленке? Девочкам полагается ходить аккуратно!» Дальше ты подрастаешь, приходишь домой с синяком и слышишь примерно то же самое: «Опять бегала сломя голову, приличные девушки так не поступают». Потом вырастешь окончательно и впервые выходишь замуж, выслуши-

вая похвалу от свекрови: «Наконец-то выросла девочка, научилась держаться скромно и достойно».

Эти слова не проходят мимо сознания. Сначала незаметно, затем всё отчётливее. Постепенно вырабатывается установка: «Идеальная девушка не прыгает через лужи, не расстраивается публично, не проявляет инициативу, не ругается матом и уж точно не просит поднять зарплату». Вот и получается, что девочка вырастает, одевается в красивое платье, садится ровно и тихо шепчет себе под нос: «Я правильная».

Иначе говоря, с ранних лет большинство из нас приобретают привычку носить социальный камуфляж, созданный из набора чужих ожиданий и стандартов. Это одежда, которую выбирают не сердцем, а разумом, подогнанная под общепринятый шаблон.

Зачем нам маски?

Казалось бы, ответ очевиден: мы хотим быть принятыми, признанными, любимыми. Маски помогают выжить в социуме, устроенном по законам иерархии и конкурентоспособности. Нам советуют быть удобными, мягкими, сговорчивыми, услужливыми. Идеализированные модели идеальной женщины прописаны везде: в рекламе, фильмах, книгах, газетах. Они внушают нам, что «правильная» женщина должна выглядеть свежо, пахнуть дорого, мыслить положительно и успевать всё сразу. Но тут кроется подвох. Масштабно-привлекательная картинка не отображает реальную жизнь. Внутри прекрасного фасада нередко царит хаос: недовольство собой, уныние, депрессия, чувство никчёмности. Оказавшись под давлением социального стандарта, ты забываешь о собственных желаниях и интересах, подгоняешь себя под чужие мерки и надеешься, что однажды кто-то скажет: «Да, ты именно такая, какой я хотел тебя видеть».

Только беда в том, что подобные ожидания далеко не всегда оправдываются. Зато вполне вероятно, что вскоре ты поймёшь: надеть красивую маску и держать её бесконечно сложно. Постепенно руки устают, ноги тяжелеют, плечи опускаются, а душа кричит: «Вернись ко мне, дай дышать свободно!»

Цена игры в правильную девочку

Допустим, ты согласилась играть по установленным правилам. Ты надела подходящую одежду, научилась обходить острые углы и всегда отвечать с улыбкой. Но что происходит дальше?

Во-первых, исчезают настоящие эмоции. Ты закрываешь рот, прячешь слезы, пытаешься скрыть радость, чтобы случайно не показаться странной или непредсказуемой. Подобное ограничение порождает глубокие внутренние конфликты, приводящие к подавлению естественной энергии и уменьшению ресурса для жизни.

Во-вторых, исчезает индивидуальность. Сложно оставаться собой, когда приходится круглосуточно повторять чужие реплики и воспроизводить чужие манеры. Человеку присуще стремление к уникальности, к проявлению собственной неповторимости. Ограниченный набор масок, ты лишаешь себя права быть оригинальной и особенной.

В-третьих, снижается уровень удовольствия от жизни. Скрывая свои желания и предпочтения, ты добровольно соглашаешься на меньшее. Никто не гарантирует, что комфортная, предсказуемая жизнь будет непременно счастливой. Напротив, заглушив свои настоящие потребности, ты рискуешь остаться пустой и разочаровавшейся.

Можно перечислить десятки последствий проживания под маской, но хватит трёх перечисленных, чтобы понять масштаб трагедии. Похоже, пришла пора задуматься: «А неужели я рождена для такой серой жизни? Неужели мои таланты и мечты — это всего лишь плод воображения?»

Нет, дорогие читательницы, не похожи вы на жертвы обстоятельств. Напротив, вы сильны, талантливы и привлекательны. Нужно лишь убрать слои наносного, сотканного

чужими руками и ожиданиями, и взглянуть на себя заново. Попробуй посмотреть в зеркало утром и спросить: «Кто ты на самом деле? И что тебе мешает быть собой?»

Именно этим вопросом мы займёмся в следующих главах. Держись крепче, дорогой читатель, приключения начинаются!

ГЛАВА 3

Истоки проблем: Влияние детства

Знаешь, дорогая читательница, в глубине души каждая из нас хранит частичку маленького ребёнка, запомнившего первые уроки жизни. Наши родители, бабушки-дедушки, учителя и старшие братья-сёстры создали целый свод правил, принципов и ориентиров, которые повлияли на наше мировосприятие и сформировали определённый образ мышления.

С ранних лет нам давали установки: «Хорошие девочки должны быть послушными», «Девочки не дерутся», «Красиво сидеть и тихо разговаривать — признак воспитанности». Ты наверняка помнишь такие фразы, адресованные тебе или подружкам в детстве. Воспитание строилось на идее «правильного» поведения, а те, кто отступал от нормы, попадали в разряд изгоя.

Ребёнок быстро усваивал, что есть некий идеальный образец, к которому нужно стремиться. Этими «стандартами» становились красивая внешность, хорошие отметки, умелое исполнение домашних обязанностей, знание этикета и соблюдение общественных норм. Девочка росла, держась за чёткую инструкцию: «будь красивой, умной, доброй, послушной, осторожной». Любой шаг в сторону считался нарушением договора, за которым следовало наказание.

Став взрослой, ты продолжаешь руководствоваться этими уроками, часто не подозревая, что именно они тормозят твоё развитие. Страх покинуть зону комфорта, боязнь публичного выступления, нелюбовь к соревнованиям, предпочтение умеренного риска — всё это последствия детского воспитания, запрещавшего выходить за рамки дозволенного.

Ты когда-нибудь задумывалась, почему некоторые женщины категорически отказываются от смены работы, переезда в другой город или знакомств с интересными людьми? Причина простая: им страшно. Им внушили, что инициатива — зло, нарушение порядка карается сурово, а желание блистать считается недопустимым капризом.

Так возникает феномен двойственного существования: снаружи женщина изображает примерную жену-мать-хозяйку, внутри кипит буря страстей, жаждущих выплеснуться наружу. Попытки примирить обе ипостаси приводят к страданиям, эмоциональному выгоранию, кризисам личности и даже депрессивным эпизодам.

Освободиться от груза прошлых установок нелегко, но жизненно необходимо. Пока ты продолжаешь жить по чужим лекалам, рисковать, мечтать и хотеть большего будешь с трудом. Единственный способ найти дорогу к себе — отречься от навязанных образов и поверить в свою исключительную уникальность.

Ищи свою правду, борись за своё счастье, исполняй сокровенные желания. Дорога длинная, местами скользкая, но награда велика: возвращение утраченной детской непосредственности, свобода от догматов и, главное, счастье от того, что ты — именно такая, какая есть.

ГЛАВА 4

Любовь к себе: Основа полноценной жизни

Прежде чем рассказывать о том, как полюбить себя, хочу рассказать историю. Одна моя подруга сказала однажды: «Я смотрю на людей, которые восхищаются собой, и думаю: наверное, они родились с этим даром». Но знаете что? Нет никакого дара. Есть регулярная работа

над собой, желание понять и принять свои уникальные черты, расставить приоритеты и разрешить себе быть счастливой.

Когда ты любишь себя, ты демонстрируешь всему миру своё достоинство. Ты перестаёшь соревноваться с другими женщинами, не нуждаешься в постоянных доказательствах своего величия и допускаешь право на ошибки. Мир открывается перед тобой новым взглядом, полным тепла и света.

Любовь к себе начинается с простого вопроса: «Чего я хочу?» Только признав свои желания, можно направить силы на их реализацию. Если тебе нужно уделить внимание здоровью — ходи на фитнес, сходи к врачу, запишись на массаж. Захотелось кулинарного шедевра — испеки пирог, сделай салат, сотвори десерт. Устала от суеты — возьми выходной, отдохни, погуляй в парке, почитай книгу.

Главная проблема большинства женщин — невозможность остановиться и подумать о себе. Нас учили, что самоотверженность и жертвенность украшают душу, но правда в другом: если не любишь себя, не сможешь дарить любовь никому другому. Ни ребёнку, ни супругу, ни коллегам, ни клиентам.

Ты — единственный центр вселенной, где всё вращается вокруг тебя. Заботься о себе, береги себя, балуй себя. Купи цветок, съешь конфету, помой голову шампунем с приятным ароматом, позаботься о коже, волосах, ногтях. Побалуй себя подарком, маленьким праздником, приятным событием.

Но любовь к себе — это не только косметика и еда. Это ещё и защита своих границ, отказ от ненужных обязанностей, умение сказать «нет» в ответ на необоснованные запросы. Ты вправе распоряжаться собственным временем, силами и ресурсами, и никто не имеет права принуждать тебя делать то, что противоречит твоим желаниям.

Осознавай свои потребности, исполни желания, остановись на секунду и спроси себя: «Что сделает меня счастливой сегодня?» Ответ придёт незамедлительно, и ты поймёшь, что самое лучшее вложение — это инвестирование в собственное благополучие.

Спустя некоторое время ты заметишь поразительные изменения: уйдут комплексы, исчезнут сомнения, появятся силы и энергия для великих дел. Ты поймёшь, что жизнь не сводится к погоне за совершенством, а заключается в умении наслаждаться каждым мигот бытия.

А значит, пора уже начать этот чудесный путь — путь к себе, своей душе, сердцу и сознанию. Пришёл твой черед зажечь по-настоящему, глубоко и насыщенно, руководствуясь не чужими ожиданиями, а собственными предпочтениями.

ГЛАВА 5

Отношения как зеркало души

Наше окружение — это особая территория, где отражается наша собственная душа. Видишь ли ты в людях поддержку, вдохновение, доброту? Или же наблюдаешь раздражение, критику, подозрения? Отношения с окружающими выступают зеркалом, отражающим то, что происходит внутри нас.

Если тебя окружают люди, которые вызывают радость, улыбку, волнуют твоё сердце, наполняют тебя энергией, значит, твоя внутренняя жизнь гармонична и целостна. А если рядом с тобой находятся те, кто сеет семена недовольства, скептически относится к твоим планам, постоянно намекает на твои недостатки, то это сигнализирует о наличии внутренних разногласий и несоответствий.

Подумай о том, что взаимоотношения с людьми показывают, как мы сами относимся к себе. Если ты избегаешь контактов с людьми, пропускаешь встречи, не приглашаешь гостей, значит, тебе некомфортно с собой. Когда же ты с нетерпением ждёшь визита друзей, зовёшь

родных на семейный праздник, планируешь совместные мероприятия, значит, ты любишь себя и открыта миру.

Исключительно редки случаи, когда обстоятельства складываются так, что прекрасные отношения развиваются сами по себе. Чаще всего отношения зависят от нас самих, от умения определять, кто нужен рядом, а кто только усложняет существование. Нужно осознанно подходить к вопросам общения, понимать, кто именно способен принести радость, вдохновение, поддержку, а кто — наоборот, спровоцировать тревогу, беспокойство, озабоченность.

Любопытно отметить, что даже самая большая любовь начинается с любви к себе. Тот, кто не умеет уважать, ценить и любить себя, вряд ли сможет выстроить полноценные, комфортные и долгие отношения с окружающими. Лишь полюбив себя, приняв свои достоинства и недостатки, женщина способна создать вокруг себя благоприятную атмосферу, привлечь нужных людей и получить поддержку, необходимую для самореализации и духовного роста.

Человек, находящийся в кругу доброжелателей, близких по духу и поддержке, движется к своей мечте стремительно и уверенно. В отличие от тех, кто страдает от одиночества, не найдя единомышленников, пребывающих в пространстве постоянного недовольства и напряжения.

Зеркало отношений покажет тебе не только тех, кто составляет твоё окружение, но и саму себя — в цвете, звуке, запахе, вкусе. Если зеркало мутное, искажённое, покрытое трещинами, это сигнал к тому, что пора пересмотреть своё отношение к людям и, соответственно, к себе.

Итак, хочешь понять, кто ты на самом деле? Загляни в зеркало отношений. Там отразится твоё истинное «я», которое стоит увидеть, принять и полюбить.

ГЛАВА 6

Синдром отличницы: Плен перфекционизма

Ты наверняка встречала таких женщин: они всегда спешат, работают ночами, берут на себя повышенные обязательства, стараются быть идеальными во всём. Казалось бы, стремление к совершенству — прекрасная черта характера, ведь кто же не хочет стать лучшей версией себя? Но проблема в том, что когда тяга к идеальному становится навязчивой идеей, она превращается в опасный синдром отличницы.

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.