



Марина Раевская

Конец шоу жалости. 16 дней без анестезии

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Марина Раевская

**Конец шоу жалости.
16 дней без анестезии**

«Автор»

2026

Раевская М.

Конец шоу жалости. 16 дней без анестезии / М. Раевская —
«Автор», 2026

Выход из жертвы за 16 дней, мини-курс трансформации для "хороших девочек". Перед вами 16-дневный практический интенсив, построенный на принципе "взять на слабо". Книга написана исключительно в познавательных целях, без манипуляций и скрытых умыслов. Автор не несет ответственности за ваши результаты и ничего не гарантирует, он просто честно показывает свой путь трансформации и предлагает вам пройти его следом. Здесь нет теории. Только трезвый взгляд на жизнь и мощная практика, которая вытащит вас из болота бездействия. Книга предназначена только для тех, кто готов читать правду о себе и наконец-то начать действовать.

© Раевская М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие от автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Марина Раевская

Конец шоу жалости. 16 дней без анестезии

Предисловие от автора

Привет. Раз ты читаешь эту книгу, значит ты тоже дошла до ручки. Скорее всего, ты сейчас сидишь на осколках своей жизни, пытаешься всем угодить, а в ответ получаешь лишь пустоту и обесценивание. Я написала эту мини-книгу не потому что я дипломированный психолог, а потому что я была на твоём месте и чуть не уничтожила себя до основания самокопанием. Я знаю что такое быть хорошей девочкой, годами выбирала кого угодно, кроме себя. Любила до беспамятства там, где нужно было бежать. Прощала то, что нельзя было. Терпела абьюз, унижения и отдавала последнее. Лечила чужие раны, забывая на собственные мечты. И знаешь что я получила взамен? **Меня все равно сделали плохой.** Когда психика не выдержала предательства, я ушла в саморазрушение, совершала ошибки. А потом случился финал, мои последние отношения рухнули, унеся с собой все. За один миг я потеряла друзей, работу и человека которого как мне казалось я любила, в тот момент я думала что это конец всего, когда спустя время мне пришло озарение что это как раз таки наоборот лучшее что могло случиться, старый фундамент из бумаги не может вечно держаться.

Год в коконе. Я осталась одна, буквально на целый год. Я удалила социальные сети, перестала общаться со старым окружением, обрубала фальшивые знакомства и перестала искать чужое одобрение. Сначала мне казалось что это беспросветная черная полоса. Задышалась от одиночества, постоянных мыслей, искала на кого опереться и ждала что кто то придет и спасет меня. Пока в один момент не прошиб жесткий, отрезвляющий инсайт. **МНЕ НИКТО НЕ ПОМОЖЕТ, КРОМЕ МЕНЯ САМОЙ.** Если я сама не захочу вылезти из этого ада, я в нем сгнию. Этот год стал личной операционной. Без вредных привычек, без шума чужих голосов. Я начала читать тонны книг, делала то, чего никогда не умела - **узнавать себя. Думаешь так просто узнать себя?** Нет, если ты всегда убегаешь от собственных мыслей, не можешь находиться наедине с собой, ты для себя чужая. А если еще быть наполненной негативом, обидами, злостью, желчью и завистью, плотина прорвется. Это как войти в квартиру полную мусора, сможешь в такой жить? Нет же, захочется почистить ее полностью, вот и внутри себя, освободить нужно себя от всего мусора, чтоб наполнить чистым и новым. Вся моя боль и злость ушли в творчество, я начала заниматься тем чем любила заниматься десятки лет назад, и не ошиблась там я расправила крылья. И собирала себя заново по кирпичикам. Это оказалось куда сложнее, но я справилась. **И ты обязательно справишься.**

Главный диссонанс к которому тебя не готовят.

Через год я собралась с мыслями и вернулась в мир, начала заново строить работу, общаться с новыми людьми, научилась выбирать себя, отстаивать свои границы и твердо говорить **нет**. Это чертовски тяжело. Но самое страшное оказалось в другом. Когда ты проходишь осознанно эту эволюцию сознания и выходишь обновленной, ты искренне открываешься миру. Но люди вокруг остались прежними на той ступени где и находились. Они привыкли к старой, удобной, безотказной девочке, об которую можно было вытирать ноги. И когда ты выставлешь границы, они искренне верят, что ты идешь к ним со злом. Происходит мощный диссонанс, ты защищаешь себя, а для них ты становишься эгоисткой и агрессором.

Оглавление.

ГЛАВА 1. СМЕРТЬ СПАСАТЕЛЯ

ГЛАВА 2. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ НЫТЬЯ

ГЛАВА 3. ЗНАКИ

ГЛАВА 4. АВТОР СВОЕГО АДА

ГЛАВА 5. ПРОВЕРКА НА ПОЛЕЗНОСТЬ

ГЛАВА 6. ОТРЕЗВЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВОМ

ГЛАВА 7. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ИЗ СТАЛИ

ГЛАВА 8. ХВАТИТ ПРОСИТЬ ОДОБРЕНИЕ

ГЛАВА 9. ЛЕНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ГЛАВА 10. ГНЕВ ВМЕСТО СЛЕЗ

ГЛАВА 11. СИНДРОМ ЖЕРТВЫ И ДЕШЕВЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ

ГЛАВА 12. ОЧИЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ХЛАМА

ГЛАВА 13. ПРИЗНАНИЕ ЗАВИСТИ

ГЛАВА 14. ПРОГРАММИРОВАНИЕ НА ПОЗИТИВ

ГЛАВА 15. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВМЕСТО ПОБЕГА

ГЛАВА 16. УЧИТЬСЯ НОВОМУ

Эта книга не является медицинской консультацией, не заменяет лечение и не ставит перед собой цель соответствовать стандартам академической психологии. Это авторская система основана на провокативной терапии и личном опыте преодоления кризисов. Автор не собирается быть вашим костылем, спасателем или утешителем. Цель этого пособия вернуть вам собственность за вашу жизнь и разбудить вашу собственную подавленную силу. Все что вы делаете в рамках этих 16 дней, вы делаете **под свою личную ответственность**.

Здесь не будет ванильных строк. Не будет розовых очков, цитат про любовь к себе через принятие своих слабостей, и медитаций на привлечение изобилия. Но за этой жесткостью стоит моя огромная, искренняя поддержка. Эта книга хирургический скальпель. И, да операция по удалению из твоей жизни синдрома жертвы, лени и вечной "хорошей девочки", пройдет без анестезии. Будет больно. Будет тошнить. Возможно тебя будет трясти от злости. Первую половину книги ты будешь искреннее меня ненавидеть. Твое эго будет орать, **-да кто она такая? Как она со мной разговаривает? Я не такая, я просто добрая девочка и помогаю всем!**

Отлично, ори. Бесись. Захлебывайся этой яростью. Эта злость первый признак того, что твоя мертвая, забитая плинтусом сила наконец-то просыпается. Ты начнешь оживать через сопротивление.

Но, когда ты прочтешь книгу, ты поймешь что **рост идет через правду и боль**, через пинок, толчок называй как тебе удобно, без обид и драм. Если всегда себя жалеть можно так и остаться на том месте где ты есть и никогда не добиться того о чем мечтаешь.

Мое поддержка между строк.

Я пишу это возможно жестко не потому что тебя презираю. А потому что **вижу твой потенциал, который ты благополучно сливаешь в никуда**, вместе со своими ежеднев-

ными жалобами и ожиданиями знаков Вселенной. Моя поддержка здесь в каждом слове. **Для тебя.** Но это поддержка тренера, который орет на тебя на дистанции, когда у тебя отказывают ноги, потому что знает. : **ТЫ МОЖЕШЬ БЕЖАТЬ ДАЛЬШЕ.** Я не буду гладить тебя по голове, пока ты тонешь в своем болоте. Не буду писать банальных фраз что все получится, **у тебя все получится и без моих слов.** Я дам тебе пинок, от которого ты пулей вылетишь на твердую почву. Некоторым людям и тебе в том числе, противопоказана мягкость. По-хорошему ты уже пробовала, читала умные статьи, искала поддержку у подруг, друзей, коллег, читала умные книги. **Результат?**

Ты все еще там же, где была год назад?

Настало время метода "Встала и пошла"

Мы пройдем этот 16-дневный путь вместе. От первого и до последнего дня я буду держать тебя за шиворот над твоей собственной бездной, пока ты не научишься летать сама. Но я смогу только открыть дверь и дать толчок. Идти ногами, выполнять практики **"На слабо"** и менять свою жизнь придется тебе.

Только если ты сама этого захочешь.

ГЛАВА 1. СМЕРТЬ СПАСАТЕЛЯ

Ну что, поехали.

Устраивайся поудобнее если сможешь. Сразу договоримся, эта книга не учебник с тонкой сухой теории, которую ты лениво **подчеркнешь маркером** и забудешь через два часа. Это суровое пособие. Четкая,пошаговая инструкция, написанная моими собственными шрамами и годами жесткой трансформации. Я делюсь тем, что вытащило меня со дна когда я сама захлебывалась в жалости к себе, пыталась быть для всех хорошей, заслуживала любовь и ждала знаков. Меня спасла только эта резкая, уродливая правда и практики через боль. И до сих пор спасает только это. Поэтому сейчас я беру твою иллюзию хорошей девочки и с хрустом ломаю. Постараюсь выражать мысли менее жестко, но смысл тут в том, что бы выйти из роли жертвы и позиции хорошей девочки, только кнут поможет, даже словесный.

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.