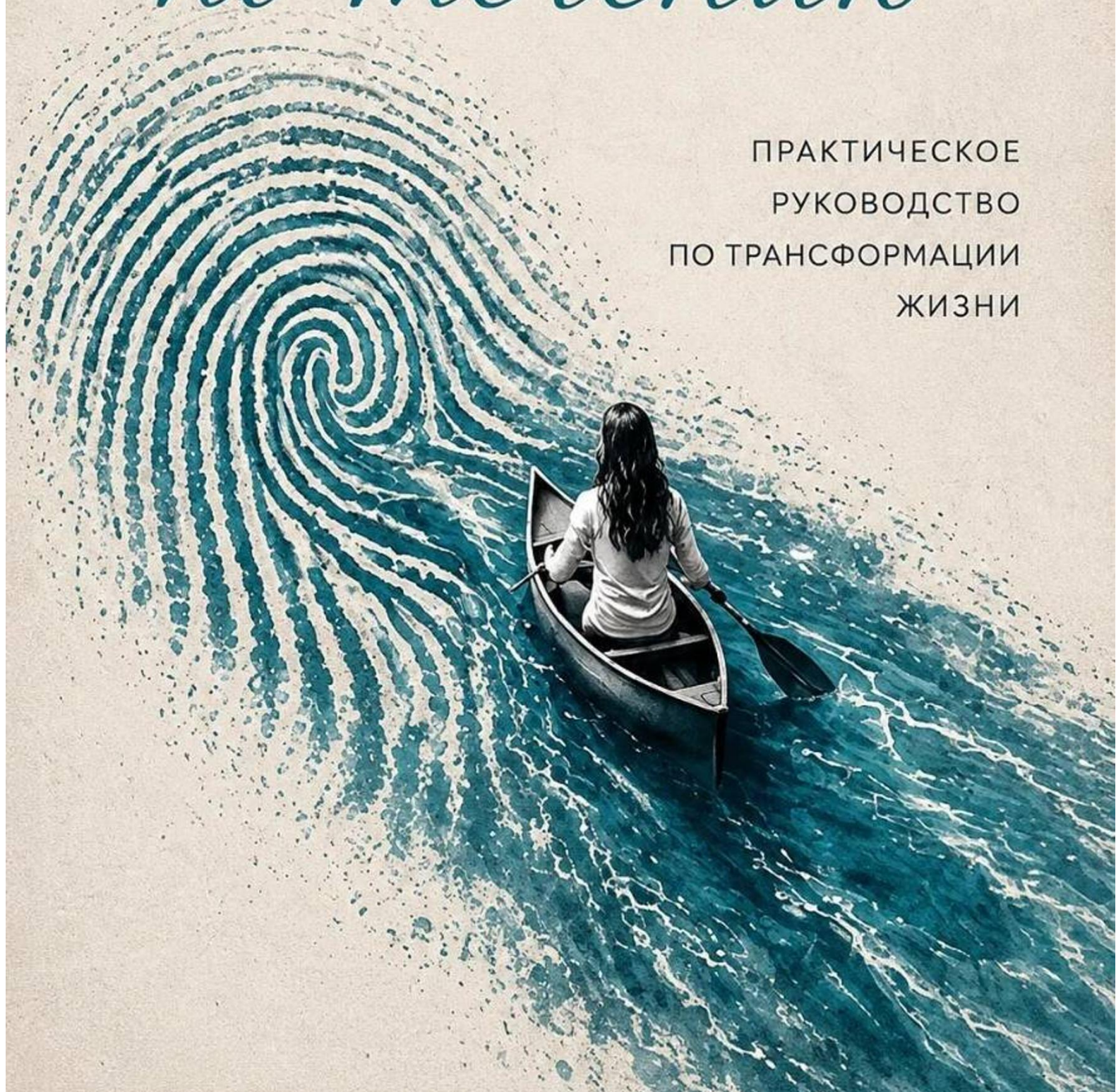


ВЕРА ЗЮЛИНА

ВВЕРХ *по течению*

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ТРАНСФОРМАЦИИ
ЖИЗНИ



Вера Зюлина

**Вверх по течению.
Практическое руководство
по трансформации жизни**

«Автор»

2026

Зюлина В.

Вверх по течению. Практическое руководство по трансформации жизни / В. Зюлина — «Автор», 2026

Книга «Вверх по течению» предлагает читателям чёткий и последовательный маршрут выхода из жизненного кризиса, построенный на метафоре преодоления болота чужих ожиданий и обретения собственного берега. Этот путь разделен на четыре ключевые стадии, которые проходит автор и предложено пройти читателю: «Плыть по течению», «Увязнуть в болоте», «Оттолкнуться от дна», «Выйти на берег». Книга построена по принципу «от признания проблемы к формированию нового будущего». Каждая глава – не просто история, а шаг в практике, подкрепленный вопросами для рефлексии и упражнениями, что превращает чтение в активную работу над собой и обеспечивает реальные изменения. Шорт-лист премии издательства Бомбора «Российский нонфик: новые имена 2025».

© Зюлина В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

нейролингвистическое программирование	5
Часть 1. Плыть по течению	7
Глава 1. Не брать ответственность	7
Глава 2. Не показывать уязвимость	10
Глава 3. Стремиться быть нужной	12
Глава 4. Держать лицо	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вверх по течению. Практическое руководство по трансформации жизни

нейролингвистическое программирование

Вы когда-нибудь замечали, как жизнь незаметно подменяет ваши мечты чужими ожиданиями?

Много лет я работала в университете, думая, что «плыву по течению». А на деле просто тонула в долгах и страхе перемен. Отдавала последние деньги сестре, потому что «надо помогать семье». Терпела нарушение личных границ на работе, потому что «здесь хотя бы стабильно». Игнорировала усталость пока моё тело не «сломалось» в знак протеста.

Моя книга — не про успешный успех. Это честный рассказ о пережитых провалах, благодаря которым я поняла: **жить для других — значит предавать себя**.

Сейчас на полках книжных магазинов и на маркетплейсах огромное количество биографий, мемуаров, книг по мотивации и психологии. Но я написала ещё одну.

Перед вами история одной «хорошей девочки», которая:

- научилась говорить «нет»;
- поняла, что трудоголизм — это побег от себя;
- нашла смелость сменить сферу деятельности в 35 лет.

Возможно, именно эта книга поможет вам сотворить вашу собственную историю и вдохновит вас на перемены. Потому что мы всегда вдохновляемся, когда читаем о людях, которые смогли. Не важно что именно: пробежать марафон, воспитать троих детей или научиться готовить самые вкусные блинчики. Но особенно нам нравятся рассказы тех, кто оказался на дне, а потом смог выплыть и достичь вершины. Почему так происходит?

Потому что каждой из нас периодически кажется: «всё, хуже некуда, то, что со мной случилось — катастрофа». И нам очень важно видеть перед собой примеры людей, которые уже прошли этот путь. Потому что «если кто-то другой смог, то и я смогу: пробегу свой первый километр, воспитаю ребенка, научусь готовить хотя бы яичницу. А там и мастерство не за горами. И пусть сейчас в моей жизни всё идет не самым лучшим образом, но я-то знаю, что я могу...»

Вот с этого «могу», с осознания того, что люди вокруг живут не так, как я, и началась моя история.

Отличница по жизни, я училась многому: маркетингу и менеджменту, экономике, управлению качеством, педагогике. Всего в моей копилке восемь разных дипломов. И именно психология стала для меня не просто наукой, а спасательным кругом. Но сначала — тем самым молотом, который разбил мои иллюзии вдребезги.

В учебниках я искала ответы на вопросы, но почему-то их становилось только больше. *Почему я жертвую своими интересами? Откуда этот вечный страх «не угодить»? Кто вообще решил, что стабильность стоит отказа от себя, своих чувств и желаний?*

Оказалось, что психология — не только про то, как «починить» себя. Она даёт возможность увидеть механизмы, которые годами крутят нас как заводных кукол.

Теперь я научилась делать осознанный выбор — не «правильный» с точки зрения родителей, общества и даже моих прежних представлений о себе, а свой. Стала свободнее, легче на подъём и в то же самое время — спокойнее. Я бы сказала, что наконец-то стала самой собой, настоящей. Не удобной и оправдывающей чужие ожидания, а живой.

Если вы устали быть «удобной» для всех, кроме себя, чувствуете, что «застряли» на нелюбимой работе или в токсичных отношениях, хотите измениться, но не знаете, с чего начать — эта книга для вас.

Здесь вы узнаете:

- Как отличить заботу от жертвенности и перестать быть «вечным банкоматом»?
- Почему «удобные люди» редко бывают счастливы и как выйти из этой роли?
- Что делать, когда страх перемен сильнее желания меняться?

В конце каждой главы есть блок вопросов для рефлексии и упражнения, которые помогут **не просто понять, а прочувствовать изменения на собственном опыте**. Рекомендую завести тетрадь или блокнот, чтобы после прочтения записывать туда свои ответы. Это станет для вас первым шагом на пути к новой жизни, где решения принимаются не из страха, а из желания; где «надо» уступает место «хочу»; где наконец-то можно перестать играть роли, навязанные другими.

Не просто отвечайте в уме, а пишите, и не в заметках телефона, а от руки. Ручкой по бумаге. Говорю вам как вузовский преподаватель с 15-летним опытом работы. Потому что физический процесс письма замедляет — невозможно «пробежать глазами» как в цифровом формате. А также фиксирует истинные эмоции: исправления, дрожащие буквы, нажим — всё это говорит о вашем истинном состоянии.

Записывая всё в тетрадь, вы словно заключаете «договор с собой». Ваши сомнения и тревоги больше не блуждают в голове эфемерными призраками, а становятся осязаемыми строками, в которые можно ткнуть пальцем: «*Вот он, мой страх перемен!*». Каждая новая страница напоминает о проделанном пути, а все пометки, зачёркивания и следы от чашки чая или кофе останутся безмолвными свидетелями вашей внутренней борьбы, которых никогда не будет в идеальном цифровом файле.

Сотрудники Dominican University of California в 2015 году провели исследование, по результатам которого выяснилось, что те, кто вёл дневник от руки, на 33% чаще достигали своих целей, чем те, кто просто формулировал их в уме.

Ещё записи запускают рефлексия через тело. Это происходит, например, когда вы:

- чувствуете сопротивление: «Не хочу это писать!»;
- замечаете, как рука сама выводит неожиданные слова;
- перечитываете и видите противоречия: «Я утверждаю, что всё под контролем, но почерк неровный».

Так вы получаете доступ к своим подсознательным установкам.

Кроме того, благодаря записям вы сформируете свой «личный архив» трансформации.

Как сделать работу с книгой эффективнее?

1. Выберите «ту самую» тетрадь. Не первый попавшийся блокнот для списков, а отдельную красивую тетрадь, с приятной бумагой.

2. Пишите без цензуры: разрешите себе бред, мат, детские формулировки.

3. Возвращайтесь к ответам через два-три месяца: самые важные инсайты приходят при перечитывании.

Верю, что моя история и те инструменты, которыми я поделюсь — письмо капитуляции, дневник «настоящего Я», «Калейдоскоп» — помогут вам посмотреть на свою жизнь под новым углом и качественно изменить её.

Главное, не бойтесь действовать и начните с хотя бы с чего-нибудь. Например, с честных ответов на вопросы самой себе.

Часть 1. Плыть по течению

Глава 1. Не брать ответственность

В январе 2021 года, когда в мире свирепствовал COVID, на работе начались проблемы. А я в очередной раз отдала «потом и кровью» заработанные деньги сестре, чтобы она снова спасла от неприятностей своего непутёвого мужа. По тем временам для меня это была весьма существенная сумма. И тогда я поняла, что больше так *не вывезу*.

Это был крик души. По ночам, пока никто не видел, я плакала в подушку от бессилия и жалости к себе, а днём сохраняла каменно-невозмутимое выражение лица. Лишь однажды позволила себе снять броню и разревелась на завтраке с лучшей подругой. Для того ведь и нужны друзья, чтобы можно было выплакаться им в жилетку. Но я всё равно не чувствовала достаточной поддержки ни от самой себя, ни от окружающих, и приняла решение, что пора идти к психологу.

Конечно, мне было страшно. Я не понимала: каково это — целенаправленно рассказывать незнакомому человеку о своих проблемах. И несколько месяцев успешно саботировала процесс. Но к марту решилась на первый в своей жизни психологический тренинг — в личную терапию идти всё ещё боялась. Это стало моим первым опытом соприкосновения с психологией. Не сказать, что он получился совсем уж удачным, но результат я оценила для себя как положительный.

И даже несмотря на это, не пошла в терапию.

«Ну, я же прошла тренинг,» — говорила я себе. — «И полегчало вроде...»

Как и тысячи других людей, я занималась самообманом. Не хотела, да и не могла взять ответственность за собственную жизнь в свои руки. А ведь это началось намного раньше.

Когда-то давно, в 2006 году, накануне выпускных экзаменов из школы, моя подруга Луиза спросила меня, куда я планирую поступать. Тогда не было ЕГЭ, и в каждый вуз нужно было сдавать отдельные экзамены. Я к тому времени почти год ходила на подготовительные курсы в Государственный университет управления, а одна моя дальняя родственница работала в «Плешке¹». Эти два вуза я и назвала подруге. После чего она спросила: «А есть ещё варианты? Два — слишком мало. Нужен запасной».

Других вариантов у меня не было.

И Луиза, будучи весьма деятельной особой, решила помочь мне выбрать подходящий университет. В 16 лет я не очень представляла, кем хочу быть, но склонялась к рекламе и маркетингу. В то время интернет был ещё не у всех, и поступающие пользовались толстенными справочниками по ВУЗам. Подруга взяла такой справочник и раскрыла на произвольном развороте, а затем попросила меня закрыть глаза и ткнуть пальцем в любую точку на этих двух страницах. Я, конечно, ткнула. И с радостью обнаружила, что в «выбранном» университете есть обучение на маркетолога.

Надо ли говорить, куда я поступила в итоге?

И таких примеров в моей жизни было множество. Практически до тридцати двух лет я и не жила. Просто **плыла по течению**.

Я долго думала, что ответственность — это взрослые решения: про работу, ипотеку и умение «отвечать за последствия». Пока однажды не осознала:

¹ Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

ответственность начинается там, где заканчиваются оправдания.

Ответственность — это когда вы наконец говорите сами себе:

- «Да, это я выбрала эту работу», а не «Меня заставили обстоятельства».
- «Это я разрешила ему так со мной обращаться», а не «Он такой негодяй».
- «Это я промолчала, когда надо было сказать "нет"», а не «Они меня не услышали».

Но почему одни люди живут, будто правят своей лодкой, а другие — как медузы, которых волны швыряют от берега к берегу?

Есть три типа людей, относящихся к ответственности по-разному:

Первые говорят: «Я — причина всего».

Эти люди верят, что контролируют даже погоду. Уволили? «Я недостаточно старалась». Расстались? «Я недостойна любви». Они — перфекционисты, которые сами себя съедают за малейшую ошибку. Их девиз: «Если что-то пошло не так, это я облажалась».

Вторые, наоборот, считают: «От меня ничего не зависит».

Их жизнь — бесконечное «ну что поделать». Потеряли работу? «Экономика рухнула». Одиночество? «Мужики сейчас все козлы». Они верят в карму, сглаз и «такова судьба». Их фраза: «Я бы изменилась, но...» — а дальше, как правило, следует километровый список обстоятельств, которые этому препятствуют.

Третий тип: «Я делаю что могу — и отпускаю что не могу».

Они не тратят силы на битьё головой о стену, но и не ждут, что стена рассыплется сама. Их кредо: «Я отвечаю за свои действия, но не за вселенскую несправедливость».

Я сама раньше относилась ко второму типу: не могу похудеть — у меня плохая генетика, нет парня — всех нормальных «ещё щенками разобрали». И так во всём.

Но откуда это берётся?

Всё просто: мы повторяем то, во что привыкли верить.

Если вам в детстве твердили: «Сиди и не высовывайся, всё решат взрослые», вы и в 40 лет будете ждать, пока кто-то «придёт и наведёт порядок».

Если учили, что «хорошие девочки не спорят», вы и во взрослой жизни станете кивать, даже когда внутри всё кипит.

Но самое коварное — выборочная ответственность.

Один мой знакомый рулит миллионными проектами, при этом годами терпит унижения от своей жены, которой вечно мало денег и внимания, потому что «брак — это святое, надо терпеть». Ещё одна успешная женщина, легко увольняющая провинившихся сотрудников, годами кормит своего 30-летнего сына-лудомана, потому что «он без меня пропадёт».

Мы умеем отвечать за других. И разучились за себя.

Как это было у меня? Я годами верила, что надо помогать семье: вкладывать в них свои силы, деньги и не просить ничего взамен — ведь родные же. Даже если у самой кредиты, ни на что не хватает времени и к тому же хроническая усталость. Я старшая сестра и должна всегда помогать младшей — просто по факту рождения на три с половиной года раньше.

Ещё я думала, что если буду удобной, меня наконец полюбят. Но мой принц всё не появлялся. Так продолжалось до тех пор, пока не стало ясно: я не только страдала, но и соглашалась страдать.

Мне всегда казалось, что страх ответственности — это лень или инфантильность. Кстати, себя я раньше тоже считала ленивой. Хотя те, кто знал меня тогда, упорно называли меня трудоголиком. Вот такой парадокс.

Но однажды, когда уже стала работать психологом, я услышала историю одной девушки — назовем её Аней.

— *Когда мне предлагают взять на себя хоть каплю ответственности, — сказала она, — у меня перехватывает дыхание. Я физически чувствую, как сжимается горло, а в голове стучит одна мысль: «Вдруг не справлюсь?» Поэтому я молчу. Даже когда знаю ответ. Даже когда могу помочь. Лучше промолчать, чем ошибиться и разочаровать.*

Это про вас?

И таких Ань вокруг — тысячи. Их называют «ленивыми», «безынициативными», но мало кто видит настоящую причину: для них ответственность — не взрослость, а боль.

Почему в такой ситуации **«просто возьми себя в руки»** не работает?

Представьте, ребёнок, который 18 лет слышал: «Не лезь! Родители лучше знают!» Подросок, за которого всегда решали: «Я тебе выберу институт», «Носи это — оно тебя стройнит». Студент, которого впервые бросили во «взрослый мир» без инструкций — как котёнка за порог. И вот он стоит перед выбором:

«Какую квартиру снять?» — «Вдруг переплачу?»

«Стоит ли соглашаться на эту работу?» — «А если другую не предложат?»

Страх здесь — не трусость. Это паника человека, который впервые должен выбрать сам — без подсказок, без готового разрешения, без привычной руки на плече.

И порой нам самим сложно распознать «маски» страха, ведь он многолик:

- «Я просто ленивая» — нет, на самом деле вы парализованы выбором.

- «Пусть решает начальник/партнер/родители» — нет, вы просто боитесь последствий.

- «Сейчас не время» — нет, вы всего лишь откладываете момент, когда придётся отвечать.

Но главный парадокс в том, что такие люди часто гиперответственны за других. Могут спасти друзей, выгорать на работе, но наотрез отказываются выбирать себя.

Чуть выше я как раз писала, что в двадцать с небольшим считала себя ленивой, хотя моё окружение твердило о трудоголизме. Тогда мои коллеги шутили, что хотели бы поменяться местами с моей сестрой, потому что я покупала ей дорогие телефоны, ноутбуки, в одиночку оплачивала съёмную квартиру, когда мы съехали от родителей. Но откровенно «забывала» на себя. И причиной, о которой я узнала более десяти лет спустя, было неумение брать за себя ответственность, основанное на страхе.

Так как же наконец начать двигаться по направлению к себе? Вот три первых шага.

1. Не надо сразу «брать ответственность за жизнь». Начните с простого:

- выбора ужина: приготовить самой или заказать доставку — без оглядки на «а что скажут?»;

- фразы «Я передумала» — без чувства вины.

2. Спросите себя:

- «Когда впервые я поняла, что “ошибаться — стыдно”?»

- «Кто внушил мне, что мои решения не важны?»

3. Позвольте себе «неидеальный» выбор. Ваше решение имеет право привести не туда. Но это не провал, а ценный опыт.

Ответственность перестает душить, когда ты понимаешь: «Это не экзамен на выживание. Это моя жизнь — и мне решать, как в ней жить, выбирать и ошибаться».

Аня, та девушка, о которой я упоминала ранее, через полгода терапии сказала мне: «Я впервые купила платье, которое нравится мне, а не маме. И не умерла!»

Глава 2. Не показывать уязвимость

Подходил к концу второй курс, впереди маячила летняя практика. И я не представляла, где буду её проходить.

Перед занятием к нам в аудиторию зашла заместитель декана факультета и сказала, что есть несколько мест для прохождения практики в деканате. Работать придётся с документами. Но самое интересное, что одна из сотрудниц планировала в скором времени уволиться, поэтому кто-то из практикантов мог получить её место. Желающих оказалось пятеро, после собеседования один «отсеялся».

Четверо остальных на протяжении двух недель после пар приходили в деканат и заполняли учебные карточки на несколько сотен студентов. Я работала не торопясь, качественно, не привлекала к себе излишнего внимания болтовнёй. Была спокойным и тихим подростком — да, сейчас я понимаю, что 18 лет ещё подростковый возраст, хотя тогда казалась себе вполне взрослой.

В один из дней, когда практика уже подходила к концу, я отработала и поехала домой. Связи в метро не было, поэтому звонок заместителя декана я пропустила и перезвонила ей только через час. За это время в деканат на будущую вакансию присмотрели другую девушку. А мне предложили работу на одной из кафедр смежного факультета. Но на следующий день оказалось, что и туда тоже уже взяли человека.

Меня не выбрали. Дважды. Такую хорошую и трудолюбивую. Расстроилась ли я? Ещё бы. А узнал ли об этом кто-то? Нет. Много лет по моему лицу невозможно было прочесть, что я чувствую.

Тогда я думала, что это суперспособность. Теперь знаю, что ошибалась.

Никто не видел мою боль. Подругам я сказала: «Ну и ладно!» Родителям: «Зато лето свободное, поеду в деревню, бабушке помогу». А сама себе повторяла: «Значит, не судьба». И долгое время оставалась фаталисткой.

Но внутри всё кипело.

Теперь я понимаю: моё «равнодушие» было **ложной стратегией выживания**. Я почему-то думала: если не показывать уязвимость, то не получишь отказ, **если ничего не ждать, то не разочаруешься**. Гениально, правда? Только вот **так я научилась не хотеть. Потом — не пробовать. А в итоге — не жить.**

Я привыкла думать, что уязвимость — это слабость. Её нужно скрывать, подавлять, маскировать под уверенность. Но что, если всё наоборот? Если уязвимость — не враг, а союзник? Не дыра в броне, а дверь к более осознанной и наполненной жизни.

Так что же вы получаете, когда разрешаете себе быть уязвимой?

- Свободу быть собой — без масок и вечного страха «а что подумают?»
- Глубокие отношения, ведь только открытость рождает настоящую близость.
- Смелость действовать, даже когда нет гарантий и одобрения со стороны.
- Яркость эмоций, потому что вы больше не глушите ни боль, ни радость.
- Здоровую семью: дети, видящие вашу искренность, вырастают более целостными.
- Постоянное развитие, ведь только признавая своё «я не знаю», можно научиться чему-то новому.

Уязвимость — не слабость, а смелость быть настоящей.

И это действительно так, только если подойти к ней осознанно. Я вывела три шага, которые помогают использовать уязвимость себе во благо:

1. Разглядеть свои «защитные механизмы».

Присмотритесь к себе:

- В каких ситуациях вы автоматически надеваете маску?
- Что именно вы так старательно прячете?
- Как это ограничивает вашу жизнь?

Когда отвечаете на вопросы, помните, что это не самокопание, а карта ваших точек роста.

2. Сказать себе: «Уязвимость — часть меня, и это нормально».

Попробуйте то, что никогда не разрешали:

- Признаться себе: «Да, мне страшно/стыдно/неловко».
- Не гасить эмоции, а дать им выход.
- Перестать извиняться за свою человечность.

Принятие — не слабость, а первый шаг к силе.

3. Найти безопасные способы быть настоящей.

Помните о силе маленьких шагов:

- Делитесь переживаниями с теми, кто заслужил доверие.
- Попробуйте терапию — это «тренировочная площадка» для уязвимости.
- Экспериментируйте: что будет, если в следующий раз не притворяться?

То, что вы привыкли считать слабостью, на самом деле может стать мостиком к настоящим отношениям, смелым решениям и жизни без масок. Главное — начать. И для этого достаточно просто сказать себе: «Я могу быть уязвимой».

Глава 3. Стремиться быть нужной

После практики я продолжила помогать в деканате на безвозмездной основе вместе с Кариной — её и хотели взять на работу. Оказалось, девушка, которая планировала уходить, в деканате до середины осени. Вот мы с Кариной и остались волонтерами. Она ждала должность, а я — не знаю, чего ждала. Просто приходила и хорошо делала своё дело, потому что мне была интересна рутина.

Каждый день после пар я приходила в угловой кабинет на четвёртом этаже административного корпуса, где пахло старыми журналами и кофе.

— Зачем ты здесь? — однажды спросила меня одна из сотрудниц деканата, пока мы пили чай с дешёвым печеньем. — Погода как раз для прогулок, а ты за бесплатно с нами справки выписываешь.

Я пожала плечами:

— Мне нравится.

Правда заключалась в том, что **мне нравилось не столько дело, сколько ощущение нужности**. Эти аккуратно заполненные карточки, расставленные по алфавиту в картотечные ящики — здесь всё было предсказуемо. В отличие от реального мира, где приходилось принимать решения.

Осенью, когда ушла та самая сотрудница, нас обеих с Кариной взяли на полставки, так как мы учились на очном отделении и не могли работать целый день. Эта работа стала моей первой — с трудовой книжкой, печатями и окладом в 1 325 рублей. И я эту незначительную по тем меркам сумму никогда не забуду.

Казалось бы — победа! Только я не чувствовала по этому поводу большой радости. Ведь получается, что работа мне досталась благодаря моему покерфэйсу и усидчивости. Но что на деле скрывалось за этим «успехом»?

Во-первых, я не добилась места, а дождалась: не было борьбы, амбиций, осознанного выбора. Просто сидела тише воды, ниже травы и в итоге меня не смогли не взять.

Во-вторых, эти полставки стали метафорой моей жизни надолго. По сути, я согласилась на половину должности. На половину зарплаты. На половину собственных надежд и чаяний. Потому что целая ставка (*ответственность, жизнь...*) казалась мне слишком страшной.

Теперь, оглядываясь назад, я вижу в этом:

- боязнь выйти за рамки привычного и удобного;
- подмену целей — вместо карьеры я получала иллюзию принадлежности;
- синдром отличницы в худшем его проявлении: я делала идеально, но не для себя.

Почему это со мной случилось? Всё просто: мы рождены для связи. Биологически, психологически, социально — потребность быть нужным встроена в нашу ДНК. Но что происходит, когда здоровая тяга к принадлежности превращается в навязчивую идею? Почему мы так отчаянно ищем подтверждения своей ценности?

Корни часто прячутся в детстве. Ребенок, которого любили только за удобство — «будешь хорошим, получишь ласку», — которого игнорировали — «не до тебя сейчас», — или использовали — «ты же наша опора!», — вырастает во взрослого с дырой в душе. И начинает заполнять её как умеет. А умеет он, как правило, посредственно. Вот и получаются:

- токсичные отношения — «лишь бы не быть одной»;
- карьера-жертва — «я незаменима на работе» — как раз мой случай;
- социальная мимикрия — «как все, только лучше».

Как понять, что вы перешли грань в попытке быть нужной? Вспомните, отменяли ли вы свои планы при первом «мне без тебя плохо»? Ловили ли себя на мысли «а что подумают...?»

по десять раз на дню? Или, может быть, вы храните в телефоне скриншоты комплиментов «на чёрный день»?

Если это о вас, как было раньше обо мне, — я открою вам секрет, который узнала сама совсем недавно. В погоне за нужностью ваша психика платит страшную цену через:

- выгорание — когда невозможно отличить свои желания от чужих;
- синдром самозванца — «меня разоблачат, ведь я не так хороша»;
- эмоциональные качели — от эйфории, где «меня ценят», до паники: «я не нужна».

Но как вернуть себе право *просто быть*?

1. Найдите «якоря» вне отношений и работы. Хобби, где важен процесс, а не оценка. Практики осознанности. Дневник для фиксации маленьких побед.

2. Проведите ревизию своего окружения. Составьте список: кто даёт энергию, а кто только берёт? Кто любит вас, а кто — вашу пользу? Очень отрезвляющий пункт.

3. Прекратите быть вечным источником одобрения. Задайте себе вопрос: «Кто, кроме меня, готов говорить этому человеку «да»? Если ответ — никто, значит, вы не поддержка, а единственный источник питания. И это уже не помощь, а донорство.

4. Начните говорить «я хочу». Не «Тебе нравится это кафе?», а «Я хочу пить кофе здесь». Не «Как думаешь, мне подходит это платье?», а «Мне в нём комфортно». Конечно, это сложно, если раньше вы не прислушивались к себе, но в первой главе мы немного поговорили об ответственности и теперь, надеюсь, вам будет легче.

Ваша ценность не должна быть заслуженной. Она есть всегда — даже когда вы просто молчите, ошибаетесь или говорите «нет».

Попробуйте сегодня:

1. Отказаться от одного «да», когда хотите сказать «нет».
2. Сделать что-то для себя просто потому, что нравится. Но не рассказывайте об этом в соцсетях и не устраивайте пиар-акцию.
3. Посмотреть в зеркало и сказать: «Ты нужна миру просто потому, что существуешь».

Первое время будет страшно, потом — освобождающе. И скоро это станет вашей единственно возможной нормой жизни.

Глава 4. Держать лицо

Работа в деканате стала для меня не просто первой

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.