

НЕИДЕАЛЬНАЯ

Как перестать стареетая и начать жить.



Светлана Ланская

Светлана Ланская

**НЕИДЕАЛЬНАЯ. Как перестать
стараться и начать жить**

«Автор»

2026

Ланская С.

НЕИДЕАЛЬНАЯ. Как перестать стараться и начать жить /
С. Ланская — «Автор», 2026

Эта книга — для женщин, которые устали быть «удобными». Для тех, кто просыпается с чувством долга вместо желания. Для тех, кто боится перемен, но понимает: так больше нельзя. Без воды. Без рецептов «как стать идеальной». Только честные истории, живые упражнения и карта новой жизни — от первой трещины до первого шага. Вы не одна. И у вас всё получится

© Ланская С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Светлана Ланская

НЕИДЕАЛЬНАЯ. Как перестать стараться и начать жить

Глава

«Я так устала быть хорошей. Хорошей дочерью, матерью, сотрудницей. А потом я поняла: я не обязана. И мир не рухнул».

Введение. «А что, если всё не так, как должно быть?»

Вы когда-нибудь просыпались в 5 утра, потому что надо успеть приготовить завтрак, собрать детей, проверить почту, сделать план на день, а заодно — выглядеть свежей и счастливой?

А вечером, ложась в кровать, чувствовали пустоту? Вроде бы всё сделано, все довольны, а внутри — ни радости, ни тепла. Только тихий голос: «А где в этом списке была я?»

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.