

НЕИДЕАЛЬНАЯ

Как перестать стареетая и начать жить.



Светлана Ланская

Светлана Ланская
НЕИДЕАЛЬНАЯ. Как
перестать стараться
и начать жить

*<https://litres.ru/74298949>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	5

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.