

12+

Зона свободомыслия  
и антишаблонов

Сабина Сахно



# Сабина Сахно

## Зона свободомыслия и антишаблонов

*<https://litres.ru/74306873>*

*ISBN 9785007070713*

### Аннотация

Эта книга — честный разговор девятнадцатилетней девушки с самой собой и с читателем.

Внутри — 22 правила жизни, которые родились из ошибок, сомнений, боли и маленьких побед. О дружбе, которая разрушает, и одиночестве, которое лечит. О комплексах, тревожности, о том, как перестать быть удобным для других, чтобы стать настоящим для себя. О том, как отпускать прошлое и находить опору в новых городах, у моря и в тишине.

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на бесконечные переживания.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 5  |
| О семье                           | 6  |
| Глава 1                           | 9  |
| Глава 2                           | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# **Зона свободомыслия и антишаблонов**

**Сабина Сахно**

© Сабина Сахно, 2026

ISBN 978-5-0070-7071-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Меня зовут Сахно Сабина Петровна. Мне девятнадцать лет, я учусь в педагогическом колледже в Ленинградской области. Родилась в Москве, позже мы с семьёй жили в Кировской области, а когда мне исполнилось пятнадцать, переехали в Казань, в Республику Татарстан.

# О семье

У меня большая и дружная семья, хотя с возрастом мы разъехались по разным уголкам России, а кто-то даже обосновался за границей. Но, несмотря на расстояние, мы остаемся близки по духу и поддерживаем друг друга.

Мои родители — герои, и я так рада, что именно они мои родители.

Мой папа Сергей.

Я искренне считаю, что мой папа лучший отец на планете. Он вложил в меня много ценностей, научил мудрости и достоинству.

Про папу можно рассказать много фактов. Вот некоторые из них:

— четырнадцать лет был директором лагеря, и у него была команда из восьмидесяти человек, которые помогали ему работать с трудными подростками из детских домов. Он показывал им, какой может быть жизнь и к чему стоит стремиться;

— много лет занимался бизнесом;

— по призванию он художник и, когда они с мамой поженились, зарабатывал на жизнь именно этим.

Я убеждена, что отцы, особенно в отношениях с дочерьми, должны показывать пример будущего мужа. У моего папы по сей день это получается.

Моя мама Алевтина.

Мама — дочь капитана корабля. С детства она познала тяжёлый труд: уже в пять лет помогала своей маме мыть полы на предприятии, училась готовить и была её главной помощницей.

Сегодня мама дипломированный эколог с высшим образованием. Она отличается дипломатичностью, трепетным отношением ко всему, чистоплотностью и перфекционизмом. Долгое время мы с ней спорили из-за вопросов чистоты, но теперь я понимаю, что она делала это не напрасно.

Мама нежная, добрая и предельно честная. Как говорится, кто, если не мама, скажет тебе правду?

Несколько слов о моих сёстрах.

Лена. Уже четыре года живёт с семьёй в Испании. Лена — очень важный человек в моей жизни. Если бы не она, возможно, я никогда не оказалась бы в нашей семье. Внешне она похожа на маму, а своим юмором вся в папу. По профессии социальный работник, а по призванию лингвист и владеет четырьмя-пятью языками. Кроме того, Лена печёт потрясающие торты на заказ, настоящие шедевры. Чтобы попробовать их, придётся лететь в Испанию!

Катя. С двенадцати лет она возилась с нами, поэтому у нас сложились тёплые, доверительные отношения. Катя юрист по образованию, но её таланты шире профессии. Она очень

умная и умеет совмещать многое. Пока растит троих детей, иногда помогает мне с учёбой и успевает справляться с домашними делами. Я хорошо помню, как плакала, когда она уезжала учиться, и с нетерпением ждала её возвращения.

Мой брат Тимофей. Он спортсмен, футболист. Сейчас получает высшее образование в спортивной академии в Казани. Он добрый, с ноткой юмора. Горжусь тем, что он всегда идёт от начала до конца. Обо мне такое можно сказать не всегда.

Эту книгу я начала писать в тяжёлый период жизни, и это одно из лучших решений, которые я когда-либо принимала. Она стала для меня способом осмыслить прошлое, выразить чувства и найти опору в настоящем.

# Глава 1

*Внешнее благополучие в детстве может формировать внутренние комплексы и неудовлетворённость, которые проявляются в сравнении себя с другими и в самокритике.*

С детства я росла в достатке, у меня было всё: любовь, тепло, внимание, забота, игрушки, новая одежда, еда в изобилии. Всё это заслуга моих родителей, моего вклада в это не было. Я росла уверенным ребёнком, по крайней мере, так мне казалось.

Но даже при самых благоприятных условиях непроработанные травмы прошлого рано или поздно дают о себе знать. Если их не исцелить, они будут преследовать, пока вы не проработаете их осознанно.

Например, в садике и школе на утренниках и других мероприятиях я всегда хотела выглядеть лучше, хотя по натуре была довольно скромной со здоровой самооценкой.

Если какая-то девочка была одета лучше меня, я корила себя или думала, что мама недостаточно постаралась.

Однажды на выпускном в детском саду я увидела у подружки платье моей мечты и, спускаясь с мамой в зал, начала её за это упрекать. Сейчас мне очень стыдно за тот случай (к счастью, мама его уже не помнит).

Так, сама того не замечая, я с детства накапливала комплексы и неосознанно предъявляла претензии родным людям, которые всегда относились ко мне хорошо: любили, заботились, поддерживали. Я не выросла «несчастной», но определённые черты характера явно требовали работы над собой.

Перемены начались спустя много лет, однако никогда не поздно измениться, если есть желание и готовность встать на этот путь.

В девятнадцать лет я пережила тяжёлый период. По сути, я разрушала себя изнутри все свои девятнадцать лет. Но этот опыт оказался необходим: он помог мне лучше понять себя, кто я, почему стала такой и в чём смысл пережитого. Это стало частью моего пути к осмыслению жизни.

История показывает, как важно осознавать свои эмоциональные проблемы и работать над их устранением, даже если внешние условия жизни кажутся идеальными. Только через самоанализ и личностное развитие можно достичь истинного понимания себя и обрести гармонию, что позволяет правильно осмыслить жизненный путь и извлечь уроки из пережитого опыта.

Слово «отвержение» я слышала с самого детства, когда нас с братом забрали в семью. Выше я уже писала, что моя приёмная семья была настолько благополучной, что на молодёжном сленге это можно назвать фортуной.

Честно, я никогда не понимала, почему именно ко мне с детства тянулось это слово. Как правило, мы со стороны себя не видим, поэтому выводы о нас самих у нас поверхностные. Я не понимала, почему все относят меня к понятию отверженности: я же в любящей семье, у меня есть друзья и подруги, сёстры, брат. Но оно витало вокруг меня много-много лет.

### **Правило №1**

**Ситуация будет повторяться, пока вы не осознаете внутренний паттерн поведения и не измените его на сознательном уровне.**

## Глава 2

*Тяжелые сезоны вашей жизни вас не разрушают, а поднимают.*

Очень часто, поскольку это жизнь, нам приходится бороться и сражаться за свой внутренний мир и покой.

Незрелые люди часто лезут в дела и отношения других, пытаются помочь, сделать так, чтобы другу или подруге было хорошо. А как часто вы сами себе помогаете?

Я, будучи взрослой, самостоятельной, но незрелой, выбирала копаться в чужих грязных носках, а свои разбирала в основном никогда. Я всегда относилась к добродушным и сострадательным. По моему мнению, нужно было делать как лучше другим, но не себе. Я часто переживала скорбь в душе, задаваясь вопросом: почему они не могут быть как я? почему они не чувствуют так же? неужели они настолько холодные?

Я с детства почему-то всегда выбирала дружбу. Пока мне в школе кто-то рассказывал, что им кто-то нравится, я откладывала это на потом. Интерес к мальчикам у меня появился гораздо позднее. Но это не исключает того факта, что мальчики мне всё же нравились. В четырнадцать лет я познала свою первую большую любовь.

Так вот, переживания за дружбу появились у меня со школы, а точно я поняла, что не могу жить без каких-либо подруг, уже на первом курсе колледжа.

Тогда я впервые начала понимать общество, людей, их поведение, почему они так поступают и что ими может двигать.

Я попала в компанию парней и девушек. Все первокурсники, только поступившие в педагогический колледж, только-только из гнезда родителей, не особо самостоятельные.

Вот там я и познала все прелести взрослой жизни.

Впервые меня отвергли в общей компании. Это было в середине сентября первого курса. Тогда я поняла, что означали слова папы: «Может, ты останешься, дома лучше будет». Он так долго уговаривал меня остаться учиться в родном городе, а я себя давно считала взрослой, поэтому без страхов и сомнений улетела (и пожалела уже через три недели).

Звонок с просьбой забрать меня обратно не увенчался успехом, и, мне кажется, первый раз за всю мою жизнь папа сказал «нет». Тогда начался мой путь роста. Мне пришлось мириться с людьми, их поступками, образом жизни, их мыслями, речами, которые я никогда не понимала, и подстраиваться. Спустя время я обрела новых подруг, и мне стало хорошо. Я вновь почувствовала, что живу. Но по сезонам мои тревожные мысли продолжали мне вредить, и я боялась, что со мной вновь перестанут общаться. Вы поняли? Отвержение догоняло меня снова и снова.

Я всегда была удобной подружкой. По первому зову я бе-

жала на помощь, утешать и раздавать советы. Мерзкие вещи по отношению ко мне я принимала на себя, думала, что дело во мне, и почему-то всегда прощала. Прощение, это же дар?

Самоценность во мне была всегда, но я ей часто не пользовалась, чтобы моё окружение не думало, что я высокомерная. Я часто позволяла обращаться со мной плохо, сглаживала углы во избежание ссор. «Да, я виновата, давай больше не ссориться». Это в основном про дружбу. Подругам я всегда говорила, что главное — это дружба, а парни сегодня есть, завтра их нет! Дружба же меня разрушала. Хотя я всегда была и остаюсь общительной, с ноткой любопытства к другим. Мне всегда нравилось общаться с людьми, которые выше меня по статусу, мудрее, опытнее. Меня тоже считали такой, не считите за гордость.

# 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.