

12+

Дарья Воробьёва

КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ  
БЛИЖЕ  
К СЕБЕ

365 шагов  
к новой версии себя



**Дарья Воробьева**  
**Каждый день ближе к себе.**  
**365 шагов к новой версии себя.**  
**365 шагов к внутренней опоре**  
**и жизни в согласии с собой**

*<https://litres.ru/74374822>  
ISBN 9785007104036*

**Аннотация**

Иногда путь к переменам начинается не с большого решения, а с одного честного шага. Эта книга поможет лучше слышать себя, бережнее относиться к чувствам, выстраивать личные границы, отпускать лишнее и находить внутреннюю опору. 365 коротких шагов можно проходить в своём ритме, открывая книгу на любой странице. Здесь не нужно становиться идеальной — достаточно каждый день становиться ближе к себе.

# Содержание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Как читать эту книгу                               | 7  |
| Содержание                                         | 8  |
| Часть I. Возвращение к себе                        | 9  |
| Шаг 1. Снимите маску                               | 9  |
| Шаг 2. Перестаньте воевать с собой                 | 11 |
| Шаг 4. Услышьте тихое желание                      | 14 |
| Шаг 5. Разберите старый чемодан                    | 16 |
| Шаг 9. Заметьте пройденное                         | 21 |
| Шаг 12. Разрешите себе отказывать                  | 25 |
| Шаг 14. Позвольте себе измениться                  | 28 |
| Шаг 15. Вернитесь к ощущениям тела                 | 30 |
| Часть II. Маленькие действия и внутренняя<br>опора | 48 |
| Шаг 32. Поговорите с собой мягче                   | 50 |
| Шаг 49. Присмотритесь к своей зависти              | 68 |
| Часть III. Границы и честные ответы                | 81 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 85 |

**Каждый день ближе  
к себе. 365 шагов к  
новой версии себя  
365 шагов к внутренней  
опоре и жизни в  
согласии с собой**

**Дарья Воробьева**

© Дарья Воробьева, 2026

ISBN 978-5-0071-0403-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Каждый день ближе к себе

365 дней к новой версии себя

Дарья Воробьева

Обращение автора

Эта книга появилась из простой мысли: жизнь редко ме-

няется в одно мгновение. Чаше перемены начинаются незаметно — с честного вопроса к себе, с небольшого решения, с поступка, который со стороны может показаться незначительным.

Мы часто ждём подходящего момента. Надеемся, что станет спокойнее, появится больше времени, исчезнут сомнения. Откладываем важные разговоры, желания и решения, будто однажды наступит день, когда жить станет проще.

Но жизнь не начинается после того, как будут решены все проблемы. Она уже идёт.

Многие умеют поддерживать близких, выслушивать их, помогать им справляться с трудностями. Однако тот же вопрос, который мы с заботой задаём другому человеку, редко обращаем к себе:

«Как я на самом деле?»

Мы привыкаем держаться, выполнять обязанности, соответствовать ожиданиям. За этим постепенно становится труднее различить собственный голос и понять, чего мы хотим не для семьи, работы или окружающих, а для себя.

Эта книга не предлагает вам стать другим человеком. Она приглашает внимательнее присмотреться к тому, кто уже живёт внутри вас: со своими желаниями, страхами, способностями, ошибками и надеждами.

Здесь нет гонки и строгого расписания. Можно читать по одному шагу в день, возвращаться к отдельным страницам или открывать книгу тогда, когда особенно нужна внутрен-

няя опора.

Одни шаги помогут задуматься об уверенности и личных границах. Другие — об усталости, выборе, принятии себя и умении отпускать прошлое. Некоторые шаги окажутся совсем небольшими: остановиться, прислушаться к своим ощущениям, отказаться от лишнего, разрешить себе отдых.

Из таких решений и складываются перемены.

Не обязательно переворачивать жизнь за один день. Достаточно сегодня заметить то, мимо чего вы проходили раньше, и сделать один посильный шаг.

Не к идеальному образу.

**К себе.**

© Дарья Воробьева, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена без разрешения автора, кроме кратких цитат с указанием источника.

*Книга носит информационный и поддерживающий характер и не заменяет профессиональную медицинскую или психологическую помощь.*

# Как читать эту книгу

В основе книги — мысль о том, что устойчивые изменения начинаются с небольших ежедневных действий. Не с обещания полностью изменить себя, а с более внимательного отношения к собственным чувствам, желаниям и решениям.

Эта книга для тех, кто устал постоянно соответствовать чужим ожиданиям, хочет научиться лучше понимать себя и ищет опору не только во внешних обстоятельствах, но и внутри.

Здесь не будет требований стать идеальной, всегда сохранять спокойствие или немедленно избавиться от всех сомнений. Быть живым человеком — значит иногда ошибаться, уставать, тревожиться, менять мнение и начинать заново.

Каждый шаг содержит размышление и небольшое действие, которое можно выполнить без давления и спешки. Некоторые задания покажутся простыми, другие потребуют времени. Не обязательно проходить их строго по порядку.

Читайте по одному шагу в день или открывайте книгу на любой странице, когда захочется остановиться, собраться с мыслями и услышать себя.

# Содержание

Обращение автора

Как читать эту книгу

Часть I. Возвращение к себе

Часть II. Маленькие действия и внутренняя опора

Часть III. Границы и честные ответы

Часть IV. Отношения без потери себя

Часть V. Право меняться

Часть VI. Чувства, ожидания и принятие

Часть VII. Ясность в повседневной жизни

Часть VIII. Выбор, время и ответственность

Часть IX. Свобода от лишнего

Часть X. Собственный ритм

Часть XI. Зрелые решения

Часть XII. Продолжать путь

Заключение

# Часть I. Возвращение к себе

## Шаг 1. Снимите маску

Иногда это замечается не в момент большого кризиса, а утром у зеркала: рука уже привычно поправляет волосы, лицо готовится улыбнуться, а внутри нет ни улыбки, ни сил её изображать. Лицо знакомое, жизнь вроде бы своя, а внутри — ощущение, будто всё происходит не с вами.

Так бывает, когда слишком долго приходится соответствовать. Быть спокойной, когда хочется возразить. Улыбаться, когда нет сил. Соглашаться, чтобы никого не расстроить. Делать вид, что всё в порядке, потому что объяснять обратное трудно.

Постепенно роль становится привычной. Она помогает избегать конфликтов и сохранять внешнее благополучие, но требует всё больше сил.

За маской удобного, сильного или всегда довольного человека остаётся тот, кому тоже нужны внимание, отдых и возможность говорить правду.

Снять маску — не значит рассказать окружающим всё, что вы думаете, или резко изменить свою жизнь. Для начала достаточно перестать притворяться перед собой.

Подойдите к зеркалу и несколько секунд спокойно по-

смотрите на своё отражение. Не оценивайте внешность и не ищите недостатки.

Спросите:

«Что я сейчас чувствую?»

Не торопитесь подбирать правильный ответ. Можно устать, тревожиться, злиться, надеяться или не понимать своего состояния. Любой честный ответ важнее привычного «всё нормально».

Сегодня вам не нужно ничего исправлять.

Достаточно себя заметить.

## Шаг 2. Перестаньте воевать с собой

Внутренний разговор нередко напоминает спор.

Одна часть требует собраться, стать сильнее, работать больше и не допускать ошибок. Другая просит тишины, отдыха и хотя бы короткой передышки.

Когда эти голоса не слышат друг друга, любое решение даётся тяжелее. Отдых сопровождается чувством вины, работа — раздражением, а ошибка превращается в доказательство собственной несостоятельности.

Самокритика иногда кажется полезной. Будто без неё человек обязательно расслабится, потеряет волю и перестанет развиваться. Но постоянные упрёки редко делают нас сильнее. Чаще они отнимают энергию, необходимую для изменений.

Принять себя — не значит отказаться от роста. Это значит признать отправную точку: свои возможности, ограничения, прошлые решения и сегодняшнее состояние.

Попробуйте заменить привычный упрёк более точной фразой.

Вместо:

«Я опять всё испортила»

скажите:

«Здесь я ошиблась. Теперь мне нужно понять, что можно исправить».

Вместо:

«Я ленивая»

спросите:

«Мне действительно не хочется это делать или я устала?»

Мир с собой начинается не с восторга перед собственным отражением. Он начинается с отказа быть для себя самым жестоким судьёй.

### **Шаг 3. Чужая жизнь — не ваш экзамен**

Чужие достижения легко принять за доказательство собственного отставания.

Кто-то раньше создал семью, сменил профессию, купил квартиру, начал путешествовать или добился признания. На фоне чужих событий собственная жизнь может показаться слишком медленной и невыразительной.

Но мы редко знаем всю историю человека, с которым себя сравниваем. Нам виден результат, но не всегда известны его цена, обстоятельства, сомнения и неудачные попытки.

Особенно трудно сохранять объективность в социальных сетях. Там жизнь состоит из выбранных кадров. Повседневность, тревога, усталость и конфликты обычно остаются за пределами публикации.

Сравнение становится болезненным, когда чужой путь превращается в мерку для собственного.

У каждого разные исходные условия, обязанности, способности, поддержка и представления о счастье. Поэтому универсального графика, по которому нужно успеть про-

жить жизнь, не существует.

Когда в следующий раз возникнет мысль «я отстаю», попробуйте уточнить:

От кого?

Куда?

По чьему расписанию?

А затем вернитесь к вопросу, который действительно имеет значение:

«Что важно для меня сейчас?»

Чужой путь может вдохновлять. Но сдавать по нему экзамен вы не обязаны.

## Шаг 4. Услышьте тихое желание

В течение дня в голове звучит множество требований: выполнить работу, купить продукты, ответить на сообщения, позаботиться о близких.

На их фоне собственные желания становятся почти неслышными.

Иногда они совсем простые: побыть в одиночестве, пройтись без цели, снова начать рисовать, выспаться, записаться на занятия, отказаться от встречи, на которую не хочется идти.

Мы откладываем такие желания не только из-за нехватки времени. Порой страшно признать их, потому что за этим может последовать необходимость что-то изменить.

Но желание не является приказом. Услышать его — ещё не значит немедленно увольняться, переезжать или разрушать привычный уклад.

Это всего лишь возможность узнать о себе немного больше.

Возьмите лист бумаги и напишите:

«Мне хочется...»

Продолжайте фразу, не пытаясь сразу оценивать реалистичность ответов. Записывайте и серьёзное, и незначительное.

Затем посмотрите на список и выберите одно желание, ко-

торое можно осуществить без больших затрат и последствий.

Возможно, вам нужен не новый этап жизни, а один свободный вечер.

Иногда именно так и начинается возвращение к себе.

## Шаг 5. Разберите старый чемодан

Прошлое похоже на багаж, который мы собирали много лет.

В нём хранятся воспоминания, ошибки, чужие слова, несостоявшиеся планы и обиды. Что-то из этого действительно важно: опыт помогает замечать опасность, понимать свои границы и принимать более взвешенные решения.

Но часть багажа мы носим по привычке.

Чья-то давняя фраза продолжает определять отношение к себе. Ошибка, совершённая много лет назад, всё ещё кажется доказательством того, что мы недостаточно умны или достойны. Старое чувство вины мешает замечать, каким человеком мы стали сейчас.

Отпустить прошлое — не значит объявить его неважным или убедить себя, что ничего не произошло. Это значит перестать ежедневно проживать одно и то же событие так, словно оно случилось вчера.

Напишите на бумаге одну мысль, которую вы давно несёте с собой.

Например:

«Я не могу себе простить...»

«Мне до сих пор больно из-за...»

«Я продолжаю верить словам о том, что...»

Посмотрите на написанное и спросите:

«Помогает ли мне эта мысль сегодня?»

Если ответ отрицательный, сформулируйте новую:

«Это было частью моей жизни, но не определяет всю мою жизнь».

Лист можно порвать и выбросить. Не ради красивого ритуала, а чтобы обозначить решение: прошлое останется в памяти, но не будет управлять каждым следующим шагом.

### **Шаг 6. Прощение не отменяет справедливости**

Иногда слово «прощение» звучит как требование забыть причинённую боль, оправдать чужой поступок или снова впустить человека в свою жизнь.

Но прощение не обязывает восстанавливать отношения. Оно не отменяет границ, ответственности и последствий.

Бывают поступки, после которых доверие не возвращается. Бывают люди, от которых безопаснее держаться подальше. И это не делает вас жестокой или мстительной.

Освобождение от обиды начинается не с фразы «ничего страшного». Наоборот, сначала важно честно признать:

«Со мной поступили плохо».

«Мне было больно».

«Я имею право не соглашаться с тем, что произошло».

Лишь после этого можно решить, сколько места это событие будет занимать в вашей дальнейшей жизни.

Попробуйте написать письмо человеку, которому не удалось сказать всё необходимое. Отправлять его не нужно.

Расскажите, что произошло, что вы чувствовали и что хо-

тели бы защитить в себе сейчас.

В конце можно написать:

«Я не могу изменить прошлое. Но не позволю ему бесконечно отнимать моё настоящее».

Не торопите себя. Иногда освобождение приходит не сразу. И всё же каждый честный разговор с собой понемногу уменьшает тяжесть.

### **Шаг 7. Создайте место, где можно выдохнуть**

Домом мы называем место, где можно закрыть дверь, снять неудобную одежду и хотя бы ненадолго перестать соответствовать внешнему миру.

Но чувство защищённости связано не только с помещением.

Внутренний дом складывается из того, как мы разговариваем с собой, умеем ли успокаиваться, позволяем ли себе отдыхать и признаём ли собственные чувства.

Когда внутри постоянно звучат упрёки, даже в самой уютной комнате трудно почувствовать покой.

Подумайте, что помогает вам возвращаться в более устойчивое состояние. Возможно, тишина, прогулка, тёплый душ, музыка, чашка чая, несколько медленных вдохов или разговор с человеком, рядом с которым не нужно притворяться.

Составьте небольшой список таких опор.

Он может выглядеть так:

«Когда мне тяжело, я могу выключить телефон на полчаса».

«Я могу выйти на улицу и немного пройтись».

«Я могу сказать близкому человеку, что сегодня мне нужна поддержка».

Внутренняя опора не появляется раз и навсегда. Она создаётся из повторяющихся действий, которые напоминают: даже в трудный день вы можете быть на своей стороне.

## **Шаг 8. Не ждите идеального понедельника**

Обычный вторник редко похож на начало новой жизни. На кухне стоит недопитый чай, в телефоне мигают сообщения, за окном самая обычная погода — и всё же именно в такой день можно впервые сделать иначе. Красивой даты и торжественного ощущения нового этапа может не быть.

Но иногда за ожиданием правильного дня скрывается страх первого шага.

Мы обещаем себе заняться здоровьем после праздников, начать учиться с нового месяца, поговорить с близким человеком, когда станет спокойнее. Время идёт, а подходящий момент всё не наступает.

Большинство важных изменений начинается в обычный день. Без торжественного настроения, полной уверенности и заранее подготовленных условий.

Не обязательно сразу выполнять весь план. Можно открыть документ и написать первый абзац. Сделать короткую разминку. Найти номер специалиста. Разобрать одну полку. Отправить одно письмо.

Выберите дело, которое давно откладываете, и сократите

его до действия, занимающего не больше десяти минут.

Не «начать новую жизнь», а надеть обувь и выйти на прогулку.

Не «написать книгу», а открыть файл и записать несколько предложений.

Не «привести дом в порядок», а убрать одну поверхность.

Сегодня не должен стать идеальным.

Достаточно, чтобы он стал началом.

## Шаг 9. Заметьте пройденное

Список того, что ещё не сделано, обычно находится перед глазами. А всё уже преодолённое быстро становится привычным и перестаёт казаться значительным.

Мы замечаем новую вершину и забываем дорогу, по которой к ней пришли.

Вспомните себя несколько лет назад. Возможно, тогда вы не умели говорить «нет», боялись остаться одна, не знали, как справляться с определёнными трудностями, или даже не представляли, что сможете пережить некоторые события.

Сегодня многое из того, что когда-то казалось невозможным, стало частью вашего опыта.

Это не означает, что теперь вы обязаны быть сильной всегда. Прошлые победы не отменяют сегодняшней усталости. Но они напоминают: у вас уже есть способность учиться, приспосабливаться, искать выход и начинать заново.

Запишите три ситуации, с которыми вы справились.

Не обязательно вспоминать выдающиеся достижения. Иногда большое мужество требуется, чтобы обратиться за помощью, закончить разрушительные отношения, пережить трудный период или просто продолжать выполнять повседневные дела.

Посмотрите на этот список без привычного «ничего особенного».

Это части вашего пути.

И они заслуживают признания.

### **Шаг 10. Выберите одну небольшую привычку**

Желание изменить сразу всю жизнь часто заканчивается усталостью.

Мы составляем подробный план, пытаемся одновременно наладить питание, режим, работу, отношения и отдых. Несколько дней держимся, а затем возвращаемся к прежнему ритму и обвиняем себя в недостатке силы воли.

Но устойчивые перемены редко требуют ежедневного продвига.

Выберите одну привычку, которую можно выполнять даже в загруженный день.

Например:

несколько минут не брать телефон после пробуждения;

готовить одежду на утро заранее;

записывать вечером одну мысль о прошедшем дне;

выходить на короткую прогулку;

выпивать стакан воды после пробуждения.

Главное — сделать действие настолько простым, чтобы для него не требовалось особое настроение.

Не оценивайте результат через несколько дней. Сначала дайте привычке стать знакомой частью жизни.

Маленькое действие не выглядит впечатляющим. Но именно поэтому его легче повторить.

А то, что мы повторяем, постепенно меняет наше состоя-

ние и повседневность.

## **Шаг 11. Разберитесь, чей голос звучит внутри**

Внутренний критик редко говорит спокойно.

Он обобщает:

«У тебя никогда ничего не получается».

Обесценивает:

«Тебе просто повезло».

Предсказывает поражение:

«Даже не начинай, всё равно не справишься».

Такие мысли могут казаться собственными, хотя нередко они складываются из фраз, услышанных в детстве, школе, отношениях или на работе.

Не все люди, чьи слова мы запомнили, хотели причинить вред. Некоторые пытались защитить нас от разочарования. Другие говорили из собственных страхов. Но со временем чужая осторожность могла превратиться в наш внутренний запрет.

Когда заметите очередную жёсткую мысль, не спорьте с ней автоматически. Сначала спросите:

«Откуда я это знаю?»

«Есть ли у меня доказательства?»

«Сказала бы я такое человеку, которого люблю?»

Замените обвинение более честной формулировкой.

Вместо:

«Я ни на что не способна»

скажите:

«Сейчас я сомневаюсь и боюсь не справиться».

Сомнение — это состояние, а не характеристика личности.

Чем точнее вы называете происходящее, тем меньше власти получает внутренний критик.

## Шаг 12. Разрешите себе отказывать

Иногда слово «да» произносится быстрее, чем мы успеваем понять, действительно ли хотим согласиться.

Мы берём на себя дополнительную работу, идём на встречу без желания, решаем чужие проблемы и отказываемся от собственного отдыха. Не потому, что всегда хотим помочь, а потому, что боимся показаться эгоистичными, грубыми или ненадёжными.

Но согласие, данное из страха, часто оборачивается усталостью и скрытым раздражением.

Отказ не обязательно должен быть резким. Он может звучать спокойно:

«Сегодня я не смогу».

«Мне нужно подумать».

«Я не готова брать это на себя».

«Мне это не подходит».

Вы не обязаны подробно объяснять каждое решение. Однако и превращать отказ в способ наказать другого человека не нужно.

Личная граница — это не стена. Это ясное понимание того, на что вы согласны, а на что нет.

Сегодня не стремитесь сказать «нет» всем. Найдите одну ситуацию, в которой обычно соглашаетесь автоматически, и возьмите паузу.

Фраза «я отвечу позже» уже помогает вернуть себе право выбора.

### **Шаг 13. Кто вы, когда ничего не нужно выполнять?**

Представьте вечер, когда все наконец разошлись по своим делам и никто ничего от вас не ждёт. Сначала может стать не легче, а непривычно тихо: без просьб и обязанностей непонятно, чем заполнить освободившееся место. Мы так привыкли представляться через роли — мать, дочь, жена, специалист, руководитель, подруга, — что порой теряем из виду человека за ними.

Роли важны. Они связывают нас с другими людьми и придают жизни структуру. Но ни одна из них не описывает человека целиком.

Когда обязанности занимают почти всё время, собственные интересы могут показаться чем-то необязательным. Мы хорошо знаем, что нужно семье или работе, но затрудняемся ответить на вопрос, что нравится нам самим.

Попробуйте ненадолго убрать должности и семейные определения.

Какая вы, когда не нужно никому помогать, ничего организовывать и соответствовать ожиданиям?

Возможно, вы любите запах дождя, старые фильмы, долгие прогулки, громкую музыку, тишину по утрам или книги, которые перечитывали в юности.

Эти детали могут показаться незначительными. Но именно из них складывается ощущение собственной личности.

Запишите пять продолжений фразы:

«Я человек, который...»

Не перечисляйте обязанности и достижения. Напишите о том, что вас трогает, радует, смешит или успокаивает.

Вы больше, чем функции, которые выполняете.

И вам не нужно заслуживать право существовать вне своих ролей.

## Шаг 14. Позвольте себе измениться

То, что подходило вам несколько лет назад, сегодня может перестать быть важным.

Меняются взгляды, интересы, отношения, мечты и представления о будущем. Иногда это вызывает тревогу. Кажется, будто отказаться от прежнего решения — значит признать ошибку или предать человека, которым вы были раньше.

Но верность себе не требует оставаться неизменной.

Прошлая версия вас принимала решения с тем опытом, который имела. Сегодня у вас появились новые знания и обстоятельства. Вы вправе пересмотреть выбор.

Это касается не только больших перемен.

Можно разлюбить прежнее увлечение.

Передумать.

Изменить стиль.

Отказаться от цели, которая больше не вдохновляет.

Начать интересоваться тем, что раньше казалось чужим.

Спросите себя:

«Что в моей жизни сохраняется только потому, что когда-то я это выбрала?»

Возможно, ответ ничего не изменит прямо сейчас. Но он покажет, где привычка уже заняла место живого желания.

Меняться — не значит отказываться от себя.

Иногда это единственный способ остаться с собой честной.

## Шаг 15. Вернитесь к ощущениям тела

Мы можем находиться в комнате, но мыслями снова переживать вчерашний разговор или заранее готовиться к завтрашним трудностям.

Тело при этом остаётся в настоящем.

Оно первым замечает напряжение: сжимаются челюсти, поднимаются плечи, дыхание становится поверхностным, появляется тяжесть или усталость.

Не каждый телесный сигнал имеет простое психологическое объяснение. Боль и заметные изменения самочувствия не стоит игнорировать или сводить только к эмоциям. Но внимательное отношение к ощущениям помогает раньше заметить, что вы перенапряжены и нуждаетесь в отдыхе.

Остановитесь на минуту.

Почувствуйте опору под ногами.

Обратите внимание на положение плеч и рук.

Сделайте спокойный вдох и не торопитесь выдыхать.

Спросите себя:

«Где в теле сейчас больше всего напряжения?»

Не нужно заставлять его немедленно исчезнуть. Иногда достаточно разжать пальцы, изменить позу, потянуться, немного пройтись или отойти от экрана.

Возвращение к телу — это возвращение в настоящий момент.

Не в тот, где вы уже ошиблись.

И не в тот, где ещё ничего не произошло.

## **Шаг 16. Разрешите себе сделать достаточно хорошо**

Стремление выполнять работу качественно помогает развиваться. Но когда любое несовершенство воспринимается как провал, требовательность превращается в ловушку.

Мы бесконечно исправляем текст, откладываем запуск проекта, боимся показать результат и тратим силы на детали, которые уже почти ничего не меняют.

За перфекционизмом нередко скрывается не любовь к качеству, а страх оценки.

Кажется, что безупречный результат защитит от критики. Но такой гарантии не существует. Даже хорошо выполненная работа может кому-то не понравиться.

Попробуйте заранее определить, по каким признакам задача будет завершена.

Не «сделать идеально», а:

проверить основные ошибки;

убедиться, что смысл понятен;

выполнить ключевые требования;

закончить к установленному времени.

Когда эти условия соблюдены, остановитесь.

Это не призыв относиться к делу небрежно. Это способ отличить качество от бесконечного исправления.

Сегодня выберите одну небольшую задачу и завершите её без дополнительного круга правок.

Иногда точка важнее ещё одной запятой.

## **Шаг 17. Не делите чувства на правильные и неправильные**

Некоторые эмоции принято показывать, другие — скрывать.

Радость и благодарность окружающим обычно понятны. Гнев, зависть, страх или раздражение хочется поскорее подавить, чтобы не казаться сложным или неприятным человеком.

Но чувство само по себе не делает нас плохими.

Важно различать эмоцию и действие. Злиться можно. Унижать другого человека из-за своей злости — нет. Ревновать можно. Контролировать чужую жизнь — нет.

Эмоции сообщают, что с нами что-то происходит. Гнев может указывать на нарушение границ. Грусть — сопровождать потерю. Зависть — показывать, чего нам самим не хватает. Раздражение — напоминать об усталости.

Эти подсказки не всегда дают готовый ответ, но помогают начать разговор с собой.

Когда почувствуете сильную эмоцию, попробуйте произвести:

«Сейчас я чувствую...»

Затем добавьте:

«Потому что для меня важно...»

Например:

«Я злюсь, потому что моё мнение не слышали».

«Мне завидно, потому что я тоже хочу признания».

Точное название чувства не решает проблему мгновенно. Но помогает действовать осознаннее, а не под влиянием первого импульса.

### **Шаг 18. Забота о себе не требует оправданий**

Отдых часто воспринимается как награда.

Сначала нужно выполнить все дела, помочь всем вокруг, привести дом в порядок и только потом разрешить себе остановиться. Проблема в том, что дела никогда не заканчиваются полностью.

Забота о себе — не роскошь и не красивый ритуал. Иногда это сон, полноценная еда, визит к врачу, отказ от дополнительной нагрузки или вечер без общения.

Она не всегда выглядит приятно. Порой заботиться о себе — значит провести неприятный разговор, попросить о помощи или признать, что самостоятельно справиться не получается.

Подумайте, чего вам сейчас не хватает больше всего.

Отдыха?

Тишины?

Движения?

Поддержки?

Медицинского внимания?

Времени наедине с собой?

Выберите одно реальное действие. Не обещание «теперь всегда ставить себя на первое место», а конкретный шаг, ко-

торый можно сделать сегодня.

Забота о себе не означает забыть о других.

Она означает не исчезать из собственной жизни.

### **Шаг 19. Побудьте немного без шума**

Телефон, музыка, видео и разговоры помогают отвлечься.

Иногда это именно то, что нужно.

Но если заполнять звуком каждую свободную минуту, становится трудно заметить собственные мысли.

Тишина поначалу может казаться неуютной. В ней вспоминаются незавершённые дела, неприятные разговоры и вопросы, которые долго удавалось откладывать.

Не нужно заставлять себя часами сидеть в полном молчании. Начните с нескольких минут.

Отложите телефон.

Не включайте музыку.

Посмотрите в окно или просто прислушайтесь к окружающим звукам.

Мысли будут появляться — это естественно. Не пытайтесь полностью остановить их. Замечайте и возвращайтесь к дыханию, свету, звукам за окном.

После этой паузы запишите одну мысль, которая возникала чаще остальных.

Возможно, она ничего не изменит. А возможно, укажет на то, что давно требует вашего внимания.

Тишина не всегда приносит покой.

Иногда она приносит честность.

## **Шаг 20. Заметьте, как вы чувствуете себя рядом с людьми**

Иногда тело понимает разговор раньше головы. Вы уже попрощались, закрыли дверь или убрали телефон, а плечи всё ещё подняты, словно беседа продолжается. После одних разговоров становится спокойнее и свободнее, после других остаются напряжение, вина или усталость.

Это не значит, что всех людей нужно разделить на тех, кто «даёт энергию», и тех, кто её «забирает». Даже любимый человек может быть утомлённым, а сложный разговор — необходимым.

Но повторяющиеся ощущения стоит замечать.

Можете ли вы рядом с этим человеком говорить свободно?

Уважают ли ваше «нет»?

Приходится ли постоянно оправдываться?

Есть ли место не только его проблемам, но и вашим?

Можно ли не соглашаться без страха быть униженной или отвергнутой?

Отношения не обязаны быть лёгкими каждую минуту. Однако в них должно оставаться место для взаимного уважения.

Подумайте о человеке, рядом с которым вы чаще всего чувствуете себя собой. Что именно создаёт это ощущение?

Возможно, вас не перебивают, не высмеивают и не требуют немедленно стать другой.

Старайтесь чаще выбирать общение, в котором есть взаимность.

И внимательнее относитесь к отношениям, после которых вам постоянно приходится собирать себя заново.

**Шаг 21. Чужое мнение — это не окончательный приговор**

Один человек может считать вас слишком осторожной, другой — безрассудной. Для кого-то вы молчаливая, для кого-то — излишне эмоциональная.

Мнения зависят не только от нас, но и от опыта, ожиданий и настроения того, кто оценивает.

Это не означает, что любую критику нужно отвергать. Иногда взгляд со стороны помогает заметить то, чего мы не видим сами.

Важно другое: мнение становится полезным только после проверки.

Спросите:

Этот человек хорошо знает ситуацию?

Говорит ли он уважительно?

Есть ли в его словах конкретика?

Могу ли я использовать эту информацию?

Если ответ отрицательный, возможно, перед вами не обратная связь, а чужая реакция, которую не обязательно принимать за правду.

Сегодня вспомните одно решение, которое откладывали из-за опасения, что скажут другие.

Не нужно действовать назло или демонстративно доказывать независимость. Просто честно оцените:

«Подходит ли это мне?»

Ваша жизнь не должна становиться бесконечным голосованием, в котором право решающего голоса принадлежит всем, кроме вас.

## **Шаг 22. Учитесь принимать собственные решения**

Совет со стороны может быть полезен. Другой человек способен заметить риски, поделиться опытом или предложить вариант, о котором вы не подумали.

Но окончательное решение всё равно предстоит проживать вам.

Иногда мы собираем всё новые мнения не потому, что не хватает информации, а потому, что боимся ответственности. Хочется получить гарантию: правильный выбор существует и кто-то точно знает, какой именно.

Такая гарантия встречается редко.

Большинство решений принимается в условиях неполной ясности. Можно взвесить факты, прислушаться к себе и всё равно сомневаться.

Выберите сегодня небольшой вопрос, который обычно обсуждаете со всеми вокруг.

Куда пойти.

Как провести свободный вечер.

Какую вещь выбрать.

Как распределить своё время.

Соберите необходимую информацию и решите самостоятельно.

После этого не торопитесь проверять, одобрили ли ваш выбор другие.

Доверие к себе формируется не из безошибочности.

Оно появляется, когда вы видите: даже если решение оказалось неидеальным, вы способны справиться с последствиями и сделать новый выбор.

**Шаг 23. Не делайте всеобщую симпатию своей обязанностью**

Желание нравиться естественно. Нам важно чувствовать принятие и сохранять связь с людьми.

Проблема начинается тогда, когда ради этой связи приходится постоянно отказываться от собственного мнения, скрывать чувства и угадывать чужие ожидания.

Невозможно одинаково нравиться всем.

Одним людям близка прямота, другим она кажется резкостью. Кто-то ценит сдержанность, а кто-то воспринимает её как холодность.

Попытка подстроиться под каждого постепенно лишает устойчивости. Вы начинаете следить не за тем, что думаете и чувствуете, а за выражением чужого лица.

Сегодня обратите внимание на ситуацию, в которой особенно стараетесь произвести хорошее впечатление.

Что вы делаете для этого?

Смеётесь, когда не смешно?

Соглашаетесь, хотя думаете иначе?

Скрываете усталость?

Попробуйте немного уменьшить усилие. Не становитесь грубой и не провоцируйте конфликт. Просто позвольте себе быть чуть естественнее.

Ваши люди не обязательно будут согласны с вами во всём.

Но рядом с ними вам не придётся постоянно заслуживать право оставаться собой.

**Шаг 24. Иногда дверь действительно нужно закрыть**

Мы можем долго оставаться в ситуации, которая перестала нам подходить.

Удерживают воспоминания, надежда, страх неизвестности, вложенные силы и мысль: «Столько уже пережито — нельзя уходить».

Но прошлые вложения не всегда являются причиной продолжать.

Это касается не только отношений. Иногда пора отказаться от привычки, цели, обязанности или представления о себе, которое больше не соответствует реальности.

Не каждую трудность нужно воспринимать как знак немедленно уйти. Важные отношения и дела проходят сложные периоды. Поэтому полезно смотреть не на один тяжёлый день, а на повторяющуюся картину.

Меняется ли ситуация?

Есть ли взаимные усилия?

Сохраняются ли уважение и безопасность?

Не приходится ли вам постоянно отказываться от себя, чтобы всё продолжалось?

Подумайте, какую дверь вы держите открытой только из страха перед следующим шагом.

Сегодня не обязательно принимать окончательное решение.

Для начала честно назовите то, что больше не работает.

Иногда выход начинается с простой фразы:

«Я больше не хочу делать вид, что меня всё устраивает».

### **Шаг 25. Представьте себя через год**

Когда мы думаем о будущем, на первый план часто выходят достижения: новая работа, доход, дом, путешествия, изменения во внешности.

Но не менее важно другое — как вы хотите чувствовать себя в собственной жизни.

Представьте один обычный день через год.

Не праздник и не момент большого успеха.

Как вы просыпаетесь?

О чём думаете утром?

С кем общаетесь?

На что тратите силы?

Есть ли в вашем дне время, которое принадлежит вам?

Каким голосом вы разговариваете с собой?

Не пытайтесь создать безупречную картину. В будущем тоже будут уставшие вечера, сомнения и незавершённые де-

ла.

Сосредоточьтесь на состоянии, которого вам хочется больше: спокойствия, свободы, уверенности, интереса, близости или внутренней устойчивости.

Теперь спросите:

«Какой небольшой поступок сегодня поддержал бы это состояние?»

Если вы хотите больше спокойствия, возможно, стоит отказаться от одного лишнего дела.

Если свободы — честно обозначить своё решение.

Если уверенности — выполнить то, что давно откладывали.

Будущее не создаётся одним большим рывком.

Оно понемногу складывается из того, как вы обращаетесь с собой сегодня.

## **Шаг 26. Отделите то, что зависит от вас**

Желание всё предусмотреть часто кажется ответственностью.

Мы прокручиваем возможные разговоры, пытаемся угадать чужую реакцию, заранее готовимся к неприятностям и мысленно исправляем события, которые уже произошли.

Кажется, что если достаточно долго думать, можно избежать ошибок и неожиданностей.

Но контроль имеет границы.

От нас зависят собственные действия, слова, решения и то, как мы распорядимся доступными возможностями. Но

мы не можем полностью управлять мнением другого человека, погодой, случайностями, прошлым или всеми последствиями своего выбора.

Когда эти две области смешиваются, силы уходят на бесконечную борьбу с тем, что невозможно изменить.

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

В первой напишите:

**«Что я могу сделать?»**

Во второй:

**«Что находится вне моего контроля?»**

Например, вы не можете заставить другого человека понять вас. Но можете спокойно объяснить свою позицию.

Не можете изменить уже принятое решение. Но можете подумать, как действовать дальше.

Не можете гарантировать успех. Но можете подготовиться и сделать то, что от вас зависит.

Принятие не означает бездействие.

Это отказ тратить силы там, где усилия не дают результата.

## **Шаг 27. Сделайте паузу перед ответом**

Иногда слова вырываются быстрее, чем мы успеваем понять, что именно с нами происходит.

Усталость превращается в раздражение. Тревога — в резкость. Обида — в обвинение. Через несколько минут напряжение спадает, но сказанное уже остаётся между людьми.

Остановить сильную эмоцию по команде невозможно. Но можно немного замедлить действие, которое за ней последует.

Между чувством и ответом существует короткая пауза. Сначала она почти незаметна. Однако со временем её можно научиться распознавать.

В этот момент не обязательно сразу разбираться во всех причинах своей реакции. Достаточно сказать:

«Я сейчас слишком раздражена, чтобы продолжать разговор».

«Мне нужно несколько минут».

«Я отвечу позже».

Пауза — не слабость и не попытка избежать разговора. Это способ не усугубить ситуацию словами, которые были произнесены на пике эмоций.

Попробуйте сегодня заметить хотя бы один момент, когда хочется ответить резко.

Не заставляйте себя мгновенно успокоиться.

Сделайте медленный вдох, отойдите на несколько минут или просто не отвечайте сразу.

Иногда этого достаточно, чтобы вместо автоматической реакции появился выбор.

## **Шаг 28. Замечайте хорошее без принуждения**

Неприятные события привлекают внимание быстрее приятных.

Мы дольше помним резкое замечание, чем тёплые слова. Замечаем опоздавший автобус, но почти не думаем о десятках поездок, которые прошли спокойно.

Это не означает, что с нами что-то не так. Так внимание помогает замечать возможные трудности.

Но если видеть только плохое, день начинает казаться тяжелее, чем был на самом деле.

Практика благодарности не требует убеждать себя, что всё прекрасно. Она не отменяет усталость, тревогу или реальные проблемы.

Её задача проще — помочь заметить то, что обычно остаётся без внимания.

Вечером вспомните три момента прошедшего дня.

Они могут быть совсем небольшими:

вам удалось спокойно выпить чай;

кто-то придержал дверь;

вы вовремя закончили дело;

на улице было приятно идти;

разговор оказался легче, чем вы ожидали.

Не нужно испытывать особенное чувство или искать красивую формулировку.

Достаточно назвать то, что было хорошим именно для вас.

Жизнь не становится безоблачной от нескольких записей.

Но постепенно в ней обнаруживается больше оттенков, чем казалось раньше.

## **Шаг 29. Не откладывайте всю радость на потом**

Мы часто связываем право на радость с определённым условием.

Вот закончится сложный период.

Вот появится больше денег.

Вот изменится внешность.

Вот будут выполнены все дела.

После этого наконец можно будет отдыхать, встречаться с друзьями, покупать что-то для себя и наслаждаться жизнью без чувства вины.

Но одно завершённое дело быстро сменяется следующим. И момент, когда всё будет окончательно устроено, может так и не наступить.

Это не значит, что нужно забыть об обязанностях и жить только удовольствиями.

Речь о другом: радость не обязана быть наградой за полное отсутствие проблем.

Она может находиться внутри обычного дня.

В любимой чашке.

В прогулке после работы.

В музыке, которую давно не включали.

В разговоре без повода.

В получасе, когда не нужно быть полезной.

Подумайте, какую небольшую радость вы постоянно откладываете.

Возможно, для неё не требуется особая дата или большое

достижение.

Разрешите себе сегодня что-то приятное не потому, что всё сделано, а потому, что ваша жизнь уже происходит.

### **Шаг 30. Не все изменения заметны сразу**

Иногда человек старается, но не видит результата.

Он учится отказывать, внимательнее относится к себе, меняет привычки, пытается спокойнее реагировать на трудности. Однако внешне жизнь будто остаётся прежней.

В такие моменты легко решить, что усилия бесполезны.

Но внутренние изменения редко происходят по прямой линии. Новая привычка сначала кажется неудобной. Решительность чередуется с сомнениями. После удачного шага может последовать возвращение к старой реакции.

Это не всегда означает, что вы начали сначала.

Возможно, раньше вы соглашались автоматически, а теперь хотя бы замечаете своё нежелание.

Раньше критиковали себя весь вечер, а сейчас способны остановиться через час.

Раньше не понимали, почему раздражены, а теперь можете назвать причину.

Такие перемены легко обесценить, потому что они не выглядят впечатляюще.

Спросите себя:

«Что я сегодня замечаю в себе быстрее, чем раньше?»

«Что стало получаться хотя бы немного лучше?»

«В какой ситуации я уже поступила иначе?»

Не требуйте от себя постоянного движения вперёд.

Иногда рост состоит в том, что вы раньше замечаете старую привычку и быстрее возвращаетесь к выбранному пути.

## **Часть II. Маленькие действия и внутренняя опора**

### **Шаг 31. Закончите одно небольшое дело**

Бывает, весь день проходит рядом с мелкими незавершёнными делами. Конверт лежит у края стола, пуговица ждёт в коробке, сообщение висит непрочитанным — и каждая мелочь будто тихо зовёт по имени. Утомляет не столько количество задач, сколько ощущение, что ни одна из них не доведена до конца.

На столе лежат бумаги, на которые нужно ответить. В телефоне висит сообщение. В шкафу — вещь, которую давно собирались починить. Каждое такое дело кажется незначительным, но время от времени напоминает о себе.

Из-за этого появляется ощущение постоянной занятости, даже когда вы ничего не делаете.

Не пытайтесь сегодня закрыть всё сразу. Выберите одно дело, которое можно закончить за короткое время.

Ответить на письмо.

Разобрать один ящик.

Записаться на приём.

Пришить пуговицу.

Отнести ненужную вещь.

Важно выбрать не самое большое и сложное, а то, что дей-

ствительно можно завершить.

После этого не спешите сразу переходить к следующей задаче. Заметьте короткое чувство облегчения.

Иногда порядок начинается не с длинного списка, а с одной поставленной точки.

## Шаг 32. Поговорите с собой мягче

После ошибки многие автоматически переходят на жёсткий тон.

«Опять не получилось».

«Ну почему я всегда всё порчу?»

«Нужно было думать раньше».

Такие слова могут казаться способом собраться. Но чаще они добавляют к самой проблеме ещё и чувство стыда.

Представьте, что в похожей ситуации оказалась близкая вам женщина. Скорее всего, вы не стали бы добивать её обвинениями. Вы бы выслушали, помогли разобраться и напомнили, что одна ошибка не определяет человека целиком.

С собой можно разговаривать так же.

Не обязательно убеждать себя, что всё прекрасно. Поддержка не требует лжи.

Можно сказать:

«Мне неприятно, что так вышло».

«Я ошиблась, но могу подумать, что делать дальше».

«Сейчас мне тяжело, и это не делает меня слабой».

Обратите внимание, какие слова вы произносите про себя, когда устали или допустили промах.

Попробуйте заменить хотя бы одну резкую фразу на более спокойную.

Иногда этого достаточно, чтобы не превратить сложный

момент в нападение на саму себя.

### **Шаг 33. Посмотрите, что в вашей жизни выбрано вами**

Не все решения мы принимаем осознанно.

Некоторые появляются потому, что так было принято в семье. Другие — потому, что этого ждали окружающие. Что-то мы выбрали много лет назад и с тех пор ни разу не спрашивали себя, подходит ли это нам до сих пор.

Так в жизни могут оставаться работа, привычки, отношения или цели, которые когда-то казались правильными, но давно перестали быть своими.

Это не означает, что нужно срочно всё менять.

Для начала достаточно внимательнее посмотреть на обычный день.

Что вы делаете потому, что действительно хотите?

А что — из страха осуждения, чувства долга или привычки?

Возможно, вы соглашаетесь на встречи, которые давно не радуют. Поддерживаете образ, в котором тесно. Продолжаете стремиться к цели, потому что когда-то объявили её важной.

Выберите одну часть своей жизни и задайте простой вопрос:

«Я по-прежнему выбираю это?»

Ответ может оказаться неясным. Это нормально.

Иногда честная перемена начинается не с решения, а с сомнения, которое больше не хочется от себя прятать.

### **Шаг 34. Не ждите, что чувство даст готовый ответ**

Когда решение сложное, хочется найти внутри ясный знак.

Чтобы сразу стало понятно: это правильный путь, а это нет.

Но чувства редко говорят так определённо. В одной и той же ситуации можно одновременно хотеть перемен и бояться их. Любить человека и понимать, что отношения стали тяжёлыми. Мечтать о новой работе и не хотеть терять привычную стабильность.

Внутренний отклик важен, но он не заменяет факты.

Поэтому, принимая решение, полезно учитывать и то, что вы чувствуете, и то, что знаете.

Спросите себя:

«Что меня в этом привлекает?»

«Чего я боюсь?»

«Какие у меня есть реальные основания для выбора?»

«С какими последствиями я готова иметь дело?»

Иногда ответ не приходит сразу. Его приходится собирать постепенно — из наблюдений, разговоров, опыта и собственных реакций.

Не требуйте от себя мгновенной уверенности.

Иногда зрелое решение выглядит не как ясный внутрен-

ний голос, а как спокойная готовность принять выбранный путь вместе с его сложностями.

### **Шаг 35. Вы не обязаны справляться молча**

Привычка быть сильной часто выглядит достойно со стороны.

Человек не жалуется, берёт на себя больше, чем может, помогает другим и старается не показывать усталость.

Проблема начинается тогда, когда просьба о помощи кажется признаком слабости.

Можно долго повторять «я справлюсь», даже когда сил уже почти не осталось. Отказываться от поддержки. Не говорить близким, что тяжело. Продолжать выполнять всё как обычно, пока тело и настроение не начинают подавать всё более заметные сигналы.

Признать усталость — не значит сдаться.

Иногда это самый разумный поступок.

Сказать:

«Мне сейчас тяжело».

«Я не успеваю».

«Мне нужна помощь».

«Сегодня я не могу взять это на себя».

Не каждый человек отреагирует так, как хотелось бы. Но молчание всё равно не делает нагрузку меньше.

Подумайте, что вы сейчас несёте одна только потому, что привыкли не просить.

Возможно, часть этого можно разделить.

Возможно, что-то можно отложить.

А от чего-то — отказаться совсем.

Сила не всегда в том, чтобы выдержать ещё немного.

Иногда она в том, чтобы вовремя перестать делать вид, что вам не тяжело.

### **Шаг 36. Не объясняйте больше, чем нужно**

Иногда мы начинаем оправдываться ещё до того, как нас о чём-то спросили.

Подробно рассказываем, почему отказались от встречи, не ответили сразу, изменили решение или выбрали не то, чего от нас ожидали.

За этим часто стоит страх показаться плохой, неблагодарной или неудобной.

Кажется, что если объяснить всё достаточно подробно, другой человек обязательно поймёт и не осудит.

Но понимание нельзя гарантировать количеством слов.

В некоторых ситуациях объяснение действительно важно. Особенно если ваше решение затрагивает другого человека, нарушает договорённость или требует ясности.

Но не каждый выбор нуждается в защите.

Иногда достаточно сказать:

«Сегодня я не смогу».

«Я решила поступить иначе».

«Мне это не подходит».

«Мне нужно время».

Без длинного рассказа, оправданий и попытки заранее смягчить чужую реакцию.

Обратите внимание, в каких ситуациях вы объясняете больше, чем хотите.

Попробуйте однажды остановиться после короткого и честного ответа.

Возможно, вам не нужно доказывать право на каждое своё решение.

### **Шаг 37. Относитесь к телу не только как к внешности**

О теле часто думают прежде всего как о том, что видят окружающие.

Вес, возраст, кожа, фигура, одежда, соответствие представлениям о привлекательности.

Из-за этого легко забыть, что тело — не только внешний образ.

С его помощью вы двигаетесь, чувствуете тепло, обнимаете близких, смеётесь, отдыхаете, замечаете усталость и возвращаетесь домой после долгого дня.

Это не значит, что нужно каждую минуту любить своё отражение.

Отношение к внешности бывает разным. Сегодня можно чувствовать себя уверенно, а завтра избегать зеркала. Необязательно заставлять себя испытывать восхищение.

Для начала достаточно уменьшить количество жестоко-

сти.

Не рассматривать тело как проект, который постоянно нужно переделывать.

Не наказывать его едой, голодом, изнурением или унижительными словами.

Не требовать благодарности за каждую его функцию.

Попробуйте сегодня сделать для тела что-то простое.

Удобнее сесть.

Выйти на воздух.

Поесть вовремя.

Размять затёкшие плечи.

Лечь спать немного раньше.

Забота начинается не с красивых фраз.

Она начинается с внимания.

### **Шаг 38. Прислушивайтесь к чувствам, но не отдавайте им всю власть**

Чувства нельзя выключить только потому, что они неудобны.

Можно приказать себе не злиться, не бояться и не грустить, но эмоция от этого не исчезнет. Она просто останется без названия и продолжит влиять на поведение.

Поэтому чувства важно замечать.

Но они не всегда дают точную картину происходящего.

Страх может предупреждать об опасности, а может появляться перед любыми переменами.

Обида может говорить о нарушенной границе, а может возникнуть из-за ожидания, о котором другой человек даже не знал.

Тревога может указывать на реальную проблему, а может рисовать десятки событий, которые никогда не произойдут.

Чувство — это важная информация, но не готовый приказ.

Когда эмоция становится сильной, попробуйте спросить:

«Что именно я сейчас чувствую?»

«Что произошло перед этим?»

«Есть ли реальная угроза или я боюсь возможного исхода?»

«Как я могу позаботиться о себе, не причиняя вреда другому?»

Не нужно стыдить себя за переживания.

Но и принимать каждое решение на их пике тоже не обязательно.

Можно услышать чувство, понять его и только потом решить, как поступить.

### **Шаг 39. Проверьте, чего хотите именно вы**

Чужие ожидания не всегда звучат как прямое требование.

Иногда это знакомые фразы:

«Так надёжнее».

«Все нормальные люди делают именно так».

«А что скажут родственники?»

«Нужно думать о будущем».

Постепенно они становятся частью внутреннего разговора, и уже трудно понять, где заканчивается разумная осторожность и начинается жизнь по чужому сценарию.

Это не значит, что любой совет мешает быть собой.

Иногда близкие видят риски, которые мы не замечаем. Иногда обязательства действительно требуют учитывать не только собственные желания.

Но между вниманием к другим и полным отказом от себя есть разница.

Посмотрите на одно решение, которое сейчас занимает ваши мысли.

Что в нём выбрано вами?

Что продиктовано страхом осуждения?

Чего бы вы хотели, если бы никому не пришлось ничего доказывать?

Необязательно сразу увольняться, переезжать или менять всю жизнь.

Иногда первым собственным решением становится более простая вещь: отказаться от нежелательной встречи, выбрать другое занятие, не скрывать мнение или признать, что прежняя цель больше не радует.

Свою жизнь редко удаётся вернуть одним поступком.

Чаще она возвращается маленькими решениями, в которых вы перестаёте себя исключать.

## **Шаг 40. Обратите внимание на дыхание**

Когда человек тревожится или спешит, дыхание может становиться частым и неглубоким.

Иногда мы замечаем это только тогда, когда напряжение уже стало сильным: плечи подняты, грудь сжата, трудно сосредоточиться.

Спокойное дыхание не решит проблему и не отменит причину тревоги. Но короткая пауза может помочь немного замедлиться и вернуть внимание к тому, что происходит сейчас.

Не нужно делать слишком глубокие вдохи или заставлять себя дышать по строгому счёту.

Попробуйте просто заметить дыхание.

Как воздух входит.

Как выходит.

Можно немного удлинить выдох, если это не вызывает дискомфорта.

Сделайте так несколько раз.

Если появляется головокружение или становится неприятно, вернитесь к обычному дыханию.

Эту паузу можно использовать перед сложным разговором, после неприятной новости, в очереди, в транспорте или в момент, когда мысли начинают слишком быстро сменять друг друга.

Не ждите, что после нескольких вдохов тревога сразу исчезнет. Иногда дыхание просто помогает ненадолго замед-

литься, почувствовать опору и не дать волнению захватить вас целиком.

## **Шаг 41. Разрешите себе не знать, чем всё закончится**

Страх ошибки часто заставляет откладывать даже то, что давно хочется попробовать.

Мы ждём уверенности, подходящего момента и гарантии хорошего результата. Но почти ни одно новое дело не начинается с полной ясности.

Можно подготовиться, узнать больше, попросить совета. Но заранее предусмотреть все последствия всё равно не получится.

Ошибка не всегда означает, что вы выбрали неправильный путь. Иногда она показывает, чего вы не учли, что стоит изменить или чему ещё предстоит научиться.

Это может быть неприятно, обидно и порой дорого обходится. Поэтому относиться к ошибкам легкомысленно не стоит. Но и превращать каждую промашку в доказательство собственной несостоятельности несправедливо.

Подумайте о деле, которое вы откладываете из-за страха не справиться.

Какой небольшой шаг можно сделать без серьёзных последствий?

Не обещайте себе идеального результата.

Просто дайте себе возможность попробовать.

## **Шаг 42. Сохраните копию того, что трудно восстановить**

Потеря файла почти всегда кажется невозможной до той минуты, когда экран не включается. Особенно обидно, если внутри были не скачанные из интернета вещи, а фотографии, рукопись или документы, существовавшие только в одном телефоне или компьютере.

Но устройство может сломаться, потеряться или перестать включаться в самый неподходящий момент. Тогда ценность резервной копии становится очевидной слишком поздно.

Выберите сегодня одну папку, которую было бы особенно тяжело потерять. Сохраните её в надёжном облачном хранилище или на отдельном носителе. Проверьте, что файлы действительно открываются.

Необязательно за один вечер наводить порядок во всём цифровом архиве. Начните с того, что невозможно скачать заново или восстановить по памяти.

Забота о важном иногда выглядит не как большое решение, а как вторая копия в безопасном месте.

## **Шаг 43. Вспомните, что помогало вам раньше**

В трудный период кажется, что нынешняя проблема не похожа ни на одну из прежних.

Возможно, так и есть. Но это не значит, что весь накопленный опыт стал бесполезным.

Когда-то вам уже приходилось жить в неопределённости,

принимать непростые решения, ждать новостей, начинать заново или признавать, что привычный способ больше не работает.

Вспомните не только то, что вы выдержали, но и то, что тогда помогло.

Разговор с близким человеком.

Чёткий план действий.

Возможность побыть одной.

Помощь специалиста.

Работа, которая возвращала ощущение порядка.

Обычный распорядок дня.

Иногда кажется, что спасла только сила характера, хотя большую роль могли сыграть люди, обстоятельства или своевременная поддержка.

Это важно замечать. Тогда в следующий сложный момент не придётся искать опору с нуля.

Запишите несколько вещей, которые уже помогали вам переживать трудные периоды.

Не все из них подойдут сейчас. Но среди них может оказаться то, о чём вы просто забыли.

## **Шаг 44. Не обесценивайте незаметный труд**

Не каждое усилие заканчивается результатом, который можно показать другим.

Иногда большая часть дня уходит на то, чтобы сохранять спокойствие, заботиться о близких, решать бытовые вопро-

сы, отвечать на сообщения, помнить о чужих просьбах и удерживать в голове десятки мелочей.

Со стороны может казаться, что ничего особенного не произошло.

Но незаметный труд тоже утомляет.

Особенно если окружающие привыкли, что всё организуется само собой: продукты куплены, ребёнок записан к врачу, счета оплачены, нужные даты не забыты.

Попробуйте сегодня вспомнить не только завершённые дела, но и то, что потребовало вашего внимания.

Что вы организовали?

О чём не забыли?

Кого поддержали?

Какую неприятную задачу всё-таки выполнили?

Необязательно ждать похвалы, чтобы признать собственные усилия.

Иногда достаточно честно сказать:

«Сегодня на мне было многое».

Это не жалоба и не попытка преувеличить свою нагрузку.

Это уважение к труду, который слишком легко принять как должное.

## **Шаг 45. Не заполняйте каждую свободную минуту**

Как только появляется пауза, рука сама тянется к телефону.

Несколько минут в очереди, поездка в транспорте, вечер

перед сном — любое свободное пространство хочется чем-нибудь занять.

Скука кажется бесполезной и даже тревожной. Будто время проходит зря.

Но не каждая минута должна приносить результат.

Когда внимание не занято постоянным потоком информации, мысли начинают двигаться свободнее. Вспоминается то, что давно откладывали. Возникают новые идеи. Или, наоборот, ничего не происходит — и это тоже нормально.

Попробуйте сегодня не заполнять одну короткую паузу.

Не открывайте ленту.

Не включайте видео.

Не ищите срочно полезное занятие.

Посидите несколько минут, посмотрите вокруг или просто дайте мыслям идти своим чередом.

Возможно, вам станет скучно.

Не спешите от этого убежать.

Иногда скука — это всего лишь непривычное отсутствие шума.

## **Шаг 46. Одна ошибка не определяет вас**

После неудачи легко забыть обо всём, что получалось раньше.

Особенно если ошибка оказалась заметной, повлияла на других людей или случилась в деле, которое было для вас важным. В голове быстро появляются жёсткие выводы:

«Я всё испортила».

«Мне не стоило за это браться».

«Наверное, я просто не способна».

Но между фразами «я ошиблась» и «я неудачница» огромная разница.

Первая описывает конкретное событие. Вторая превращает его в оценку всей личности.

Ошибки бывают разными. Некоторые можно быстро исправить. Другие имеют серьёзные последствия и требуют признать ответственность. Но даже в этом случае полезнее разобраться в произошедшем, чем бесконечно унижать себя.

Спросите:

Что именно пошло не так?

Чего я тогда не знала?

Что зависело от меня?

Что теперь можно сделать иначе?

Не каждая ошибка обязательно приводит к ценному уроку. Иногда она остаётся просто неприятным опытом.

Но и такой опыт не делает вас человеком, у которого ничего не получается.

Вы ошиблись в одном решении.

Это не перечёркивает всё остальное.

## **Шаг 47. Не торопите себя с результатом**

Между началом дела и готовым результатом обычно проходит больше времени, чем нам хотелось бы.

Первые попытки бывают неловкими. Новые знания плохо укладываются в голове. Кажется, что другие давно всё умеют, а вы всё ещё задаёте простые вопросы и исправляете одни и те же ошибки.

В этот период особенно легко бросить начатое.

Хочется увидеть подтверждение, что усилия не напрасны. Но не каждый прогресс можно сразу измерить.

Иногда вы пока не достигли цели, зато уже лучше понимаете задачу.

Не стали уверенной, но начали реже отказываться от своих слов.

Не избавились от старой привычки, но теперь замечаете момент, когда к ней возвращаетесь.

Это ещё не итог. Но это уже часть работы.

Посмотрите не только на то, чего пока нет.

Обратите внимание, что стало понятнее, привычнее или немного легче.

Вы имеете право находиться в середине пути.

Не всё начатое обязано быстро превращаться в законченный результат.

## **Шаг 48. Разрешите себе хотеть непрактичного**

Не каждое желание обязано приносить пользу, доход или заметный результат.

Можно хотеть научиться танцевать, хотя вы не собираетесь выступать на сцене. Купить яркую посуду, хотя старая

ещё цела. Уехать на день в другой город без важной причины. Снова читать сказки, рисовать, петь или собирать то, что окружающим кажется бесполезным.

Мы часто стесняемся таких желаний.

Кажется, что взрослый человек должен тратить время только на разумные и нужные вещи.

Но жизнь, состоящая исключительно из пользы, постепенно становится похожей на длинный список обязанностей.

Это не значит, что нужно забыть о деньгах, времени и последствиях. Некоторые желания придётся отложить, изменить или вовсе не исполнять.

Но не обязательно заранее высмеивать их только потому, что они ничего не доказывают и ни к чему серьёзному не ведут.

Вспомните, чего вам хотелось просто для удовольствия.

Не для развития.

Не для пользы.

Не для одобрения.

Возможно, этому желанию можно выделить хотя бы немного места.

## Шаг 49. Присмотритесь к своей зависти

Зависть неприятно признавать.

Проще сказать, что человек раздражает, хвастается или незаслуженно получил то, что имеет.

Иногда это действительно так. Но бывает и другое: чужая жизнь задевает нас именно там, где находится собственное непризнанное желание.

Вы видите, как кто-то сменил профессию, и чувствуете раздражение.

Смотрите на чужое путешествие и думаете, что человек просто выставляет жизнь напоказ.

Узнаёте о чьём-то успехе и сразу находите причины его обесценить.

Не торопитесь себя стыдить. Зависть не делает вас плохой.

Она может указывать на то, чего вам самой не хватает: свободы, признания, денег, отдыха, смелости или права выбирать.

Спросите себя:

«Что именно в жизни этого человека меня задело?»

«Я тоже хотела бы иметь что-то подобное?»

«Что из этого действительно важно для меня?»

Не каждое чужое достижение должно становиться вашей целью.

Но иногда зависть помогает заметить желание, которое вы слишком долго называли несерьёзным или невозможным.

Вместо того чтобы ругать себя, попробуйте извлечь из этого чувства полезную подсказку.

## **Шаг 50. Не доводите себя до полного истощения**

Многие разрешают себе отдых только тогда, когда сил почти не остаётся.

Пока можно двигаться, нужно продолжать. Ответить ещё на одно сообщение. Закончить ещё одно дело. Привести в порядок ещё одну комнату.

Отдых в таком случае становится не частью жизни, а вынужденной остановкой после перегрузки.

Но восстановление нужно не только в тот момент, когда вы уже ничего не можете.

Иногда достаточно вовремя поесть, сделать короткий перерыв, выйти на улицу или закончить работу в назначенное время.

Отдых не всегда выглядит как поездка или целый свободный день. Он может занимать двадцать минут и не иметь никакой особой программы.

Подумайте, после каких признаков вы обычно разрешаете себе остановиться.

Только когда начинает болеть голова?

Когда появляется раздражение?

Когда уже не получается сосредоточиться?

Попробуйте сегодня сделать паузу немного раньше.

Не тогда, когда вы окончательно устали.

А тогда, когда заметили первые признаки усталости.

Умение вовремя остановиться помогает сохранить больше сил, чем попытка каждый раз восстановиться после полного истощения.

### **Шаг 51. Не спешите заполнять паузу ответом**

Иногда человек задаёт вопрос, а мы отвечаем раньше, чем успеваем понять, что думаем на самом деле.

Так бывает в разговоре с близкими, на работе, при неожиданной просьбе или предложении. Хочется быстро отреагировать, чтобы не показаться растерянной, медленной или неуверенной.

Но пауза не означает, что вам нечего сказать.

Иногда она нужна, чтобы отделить собственный ответ от привычной реакции.

Можно сказать:

«Мне нужно немного подумать».

«Я не готова ответить сразу».

«Давайте я вернусь к этому позже».

Эти фразы особенно полезны, когда решение касается вашего времени, денег, обязательств или личных границ.

Быстрый ответ удобен для окружающих, но не всегда полезен вам.

Попробуйте сегодня не отвечать сразу хотя бы в одной ситуации, где обычно соглашаетесь или отказываетесь автома-

тически.

Дайте себе несколько минут.

Иногда именно в этой паузе становится слышно настоящее решение.

## **Шаг 52. Не исправляйте чужое настроение**

Если рядом кто-то расстроен, сердит или молчалив, легко решить, что нужно срочно всё исправить.

Развеселить.

Успокоить.

Узнать, что случилось.

Подобрать правильные слова.

Особенно трудно оставаться в стороне, когда другой человек важен для вас. Кажется, что его плохое настроение обязательно связано с вами или говорит о проблеме в отношениях.

Но не каждое чувство другого человека требует вашего вмешательства.

Иногда ему нужно время.

Иногда он устал.

Иногда не готов говорить.

Можно проявить внимание и спросить:

«Тебе нужна поддержка или ты хочешь побыть один?»

После этого важно услышать ответ.

Забота не означает, что вы обязаны взять на себя ответственность за чужое состояние.

Вы можете быть рядом, но не должны любой ценой возвращать человеку хорошее настроение.

Иногда уважение проявляется не в попытке всё исправить, а в способности оставить другому пространство.

### **Шаг 53. Не превращайте усталость в обвинение**

Когда сил мало, всё начинает раздражать сильнее.

Громкий телевизор.

Немытая кружка.

Сообщение, на которое нужно ответить.

Чужая просьба, вполне обычная в другой день.

В этот момент легко решить, что проблема в окружающих. Что они слишком много требуют, ничего не замечают или специально усложняют вам жизнь.

Иногда это действительно так. Но порой за раздражением стоит простая усталость.

Полезно сначала спросить себя:

«Меня действительно задел поступок человека или сейчас у меня просто нет сил?»

Ответ не отменяет проблему. Если границы нарушены, об этом всё равно стоит сказать.

Но разговор будет другим, если вы понимаете собственное состояние.

Вместо:

«Вы все меня достали»

можно сказать:

«Я очень устала и сейчас не могу этим заниматься».

Это не всегда легко. Особенно если усталость копилась долго.

Но точные слова помогают не превращать обычное переутомление в конфликт, о котором потом придётся жалеть.

## **Шаг 54. Оставьте в дне место без пользы**

Свободный час порой тревожит сильнее занятого. Рука сама тянется составить список, разобрать ящик или найти полезное видео — лишь бы не оказаться человеком, который просто сидит у окна. Так даже отдых превращается в очередную задачу.

Нужно прочитать полезную книгу.

Послушать образовательный подкаст.

Посмотреть фильм, который все советуют.

Сходить на прогулку и обязательно набрать нужное количество шагов.

В результате свободное время снова оказывается заполнено требованиями.

Но не всё должно развиваться, улучшаться или приближаться к цели.

Можно перечитать знакомую книгу.

Посмотреть лёгкий сериал.

Медленно пить чай.

Разглядывать старые фотографии.

Лежать и слушать дождь.

Такое время не обязательно приносит заметный результат. Оно просто не требует от вас становиться лучше.

Попробуйте сегодня оставить хотя бы небольшой промежуток без пользы.

Не превращайте его в упражнение по осознанности.

Не оценивайте, хорошо ли вы отдохнули.

Просто разрешите себе провести часть дня без задачи.

### **Шаг 55. Не требуйте от себя одинакового темпа**

В один день удаётся сделать многое.

В другой даже привычные дела требуют усилий.

Но мы часто сравниваем себя сегодняшнюю с той версией, которая была полна сил, выпалась и чувствовала себя спокойно.

Кажется, что раз вчера получилось, то и сегодня вы обязаны справиться так же.

Но состояние меняется.

На него влияют сон, здоровье, новости, нагрузка, погода, отношения и множество других обстоятельств.

Это не означает, что нужно полностью отказываться от планов при первом признаке усталости. Но план можно подстраивать под реальность.

Сегодняшний темп не обязан совпадать со вчерашним.

Возможно, задачу стоит уменьшить.

Перенести часть дел.

Попросить помощи.

Сделать только самое необходимое.

Спросите себя:

«На что у меня действительно есть силы сегодня?»

Не в идеальном дне.

Не на прошлой неделе.

Именно сегодня.

Иногда разумное снижение темпа помогает продвинуться дальше, чем попытка каждый день жить на пределе.

### **Шаг 56. Не принимайте всё на свой счёт**

Чужая резкость легко воспринимается как личное отношение.

Кто-то ответил сухо.

Не поздоровался.

Не поддержал разговор.

Отказался от встречи.

И в голове почти сразу появляется объяснение:

«Наверное, я что-то сделала не так».

Но поведение другого человека не всегда связано с вами.

Он может быть уставшим, расстроенным, занятым своими мыслями или просто не готовым к общению. Это не делает грубость нормальной, но помогает не искать собственную вину там, где её может не быть.

Прежде чем делать вывод, спросите себя:

«Что я знаю точно?»

«А что сейчас додумываю?»

Иногда достаточно уточнить:

«Я заметила, что ты сегодня молчалив. Что-то случилось?»

Прямой вопрос часто оказывается полезнее долгих догадок.

Не каждая перемена в чужом настроении говорит о том, что вы стали менее важной, сделали ошибку или должны срочно исправлять ситуацию.

Иногда человек просто проживает свой день.

### **Шаг 57. Дайте себе право передумать**

Решение, принятое вчера, не всегда подходит сегодня.

Появляются новые обстоятельства, информация или более ясное понимание собственных желаний. Но признаться, что мнение изменилось, бывает неловко.

Кажется, что последовательный человек никогда не меняет направление.

На самом деле упрямое следование старому выбору не всегда говорит о твёрдости. Иногда это страх показаться ненадёжной или признать, что раньше вы чего-то не знали.

Передумать можно спокойно.

«Раньше я считала иначе».

«Обстоятельства изменились».

«Я поняла, что это решение мне не подходит».

Конечно, некоторые обещания нельзя отменить без последствий. Если ваш выбор затрагивает других людей, важно обсудить это честно и взять ответственность за изменения.

Но продолжать только потому, что однажды вы сказали «да», тоже не всегда правильно.

Подумайте, за какое решение вы держитесь лишь из страха выглядеть непоследовательной.

Возможно, вы не обязаны оставаться верной тому, что больше не считаете своим.

## **Шаг 58. Не спорьте с каждым замечанием**

Иногда критика вызывает желание немедленно защищаться.

Объяснить, почему человек неправ.

Перечислить свои усилия.

Доказать, что ситуация сложнее, чем ему кажется.

Такой разговор может затянуться надолго, особенно если собеседник не собирается слушать.

Не каждое замечание требует ответа.

Сначала стоит понять, что перед вами.

Полезная обратная связь?

Резкое мнение?

Попытка задеть?

Обычная разница во взглядах?

Если в словах есть конкретика, её можно обдумать.

Если это просто оценка вроде «ты всегда всё делаешь не так», спор вряд ли принесёт ясность.

Иногда достаточно сказать:

«Я услышала твоё мнение».

Это не означает согласия.

Вы просто не отдаёте разговору больше сил, чем он заслуживает.

Выбирайте, где объяснение действительно важно, а где лучше сохранить время и внутреннее спокойствие.

## **Шаг 59. Не живите только срочным**

Срочные дела всегда говорят громче остальных.

Ответить.

Позвонить.

Купить.

Отправить.

Исправить.

На них уходит день, а то, что важно лично вам, снова переносится.

Так можно неделями выполнять чужие просьбы и бытовые задачи, но не находить времени на здоровье, отдых, обучение или собственный проект.

Срочное и важное — не одно и то же.

Полезно иногда остановиться и спросить:

«Если я буду продолжать жить в таком ритме, что останется без внимания?»

Возможно, разговор, который давно нужно провести.

Визит к врачу.

Дело, которое может изменить вашу работу.

Время с близким человеком.

Или обычный вечер без спешки.

Выберите сегодня одно важное дело, у которого нет громкого срока.

Пусть оно займёт хотя бы пятнадцать минут.

Иначе срочное будет постоянно отодвигать жизнь, которую вы хотели построить.

### **Шаг 60. Не делайте вывод о дне слишком рано**

Иногда утро начинается неудачно.

Вы проспали.

Разлили кофе.

Получили неприятное сообщение.

Опоздали.

После этого легко решить:

«День испорчен».

И дальше каждое событие словно подтверждает этот вывод.

Но один неприятный эпизод не обязан определять всё остальное.

Можно расстроиться утром и спокойно провести вечер.

Ошибиться на работе и всё равно хорошо поговорить с близким человеком.

Получить плохую новость и одновременно заметить поддержку, которая оказалась рядом.

Это не попытка обесценить неприятное.

Просто день редко состоит из одного чувства.

Если поймаете себя на мысли «всё пошло не так», остановитесь.

Спросите:

«Что произошло на самом деле?»

«Что ещё может случиться сегодня?»

Иногда день не нужно спасать.

Достаточно не выносить ему окончательный приговор в первые часы.

## **Часть III. Границы и честные ответы**

### **Шаг 61. Не соглашайтесь из вежливости**

Иногда мы говорим «да» не потому, что хотим согласиться, а потому, что неудобно отказать.

Нас приглашают туда, куда идти не хочется. Предлагают помощь, которая не нужна. Просят высказать мнение, а мы выбираем безопасный ответ, чтобы никого не задеть.

Вежливость важна. Но она не должна требовать постоянного отказа от себя.

Можно быть доброжелательной и при этом говорить честно:

«Спасибо, но я не смогу».

«Мне приятно, что ты предложила, но сейчас мне это не подходит».

«Я подумаю и отвечу позже».

Такие ответы не делают вас холодной. Они просто не создают ложных ожиданий.

Согласие из вежливости часто оборачивается раздражением. Вы уже пообещали, но внутри надеетесь, что всё отменится. Или выполняете просьбу и злитесь на человека, хотя сами не смогли отказать.

Сегодня обратите внимание на одно «да», которое уже го-

тово сорваться с языка.

Возможно, стоит сначала проверить, действительно ли вы согласны.

## **Шаг 62. Не угадывайте вместо того, чтобы спросить**

Мы часто строим целые версии на основе одного взгляда, короткого сообщения или непривычного тона.

«Она на меня обиделась».

«Он больше не хочет со мной разговаривать».

«Наверное, я сказала что-то не то».

Иногда догадка оказывается верной. Но бывает и так, что человек просто устал, спешит или занят своими переживаниями.

Чем дольше мы додумываем, тем убедительнее становится придуманная история.

Вместо этого можно спросить прямо:

«Мне показалось, что ты расстроен. Это связано со мной?»

«Я правильно поняла, что тебя задели мои слова?»

«Ты сейчас не хочешь разговаривать или просто устал?»

Прямой вопрос требует смелости. Ответ может оказаться неприятным. Но ясность обычно легче бесконечного внутреннего разговора, в котором за другого человека отвечаете вы сами.

Не все отношения выдерживают честные вопросы. Но без них близость быстро превращается в угадывание.

## **Шаг 63. Оставьте что-то несовершенным**

На кухне может остаться чашка.

В сообщении — не самая красивая формулировка.

На столе — несколько бумаг, которые вы разберёте завтра.

Не каждую мелочь нужно немедленно доводить до порядка.

Иногда стремление всё закончить связано не с реальной необходимостью, а с невозможностью расслабиться, пока вокруг остаётся хоть что-то незавершённое.

Но жизнь редко бывает полностью приведена в порядок.

Когда вы убираете одну комнату, в другой уже появляется беспорядок. Закрываете одну задачу — приходит следующая. Отвечаете на все сообщения — через час появляются новые.

Попробуйте сегодня намеренно оставить одно неважное дело на потом.

Не срочное.

Не то, от чего зависит другой человек.

Просто мелочь, которая может подождать.

Заметьте, что происходит внутри. Возможно, появится беспокойство или желание немедленно всё исправить.

Не торопитесь.

Иногда способность остановиться важнее идеально чистого стола.

## **Шаг 64. Не превращайте отказ в длинное извинение**

Слово «нет» часто сопровождается целой речью.

Мы объясняем, почему не можем, просим прощения, обещаем компенсировать отказ позже и стараемся убедить другого человека, что всё равно остаёмся хорошими.

В результате простой ответ становится тяжёлым разговором.

Извинение нужно, если вы нарушили договорённость, подвели человека или причинили неудобство. Но сам по себе отказ не всегда является проступком.

Можно сказать:

# 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.