

АННА ВЕРЕСК



ВЫБИРАЮ СЕБЯ

Книга-проводник о том, как перестать
сомневаться, выстроить границы
и стать себе главной опорой

Анна Вереск

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой.

«Автор»

2026

Вереск А.

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой. / А. Вереск — «Автор», 2026

Вы выбираете всех, кроме себя. Но как долго выдержит ваше тело и психика? С самого детства нас учили быть «хорошими»: не капризничать, не злиться, уступать и помогать. Мы выросли в потрясающих, удобных и ответственных женщин. Вот только за эту «удобность» мы каждый день платим самую высокую цену — отдаем за нее собственную жизнь. Эта книга — бережный проводник для тех, кто смертельно устал соответствовать чужим ожиданиям, выгорел на работе и погряз в синдроме самозванца. Анна Вереск, основываясь на личном опыте, без сложной академической теории и нотаций объясняет, как устроен механизм угодничества и почему говорить «нет» — это не эгоизм, а базовая потребность. Внутри вас ждут простые письменные практики, чек-листы и готовые скрипты вежливых отказов для коллег, токсичных друзей и родственников. Хватит быть удобной. Пора стать счастливой. Разрешите себе выбрать себя.

© Вереск А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер (Предупреждение)	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анна Вереск

Выбираю себя. Книга-проводник о том, как перестать сомневаться, выстроить границы и стать себе главной опорой.

Дисклеймер (Предупреждение)

Данная книга отражает личный опыт, аналитические выводы и субъективное мнение автора, а также носит исключительно ознакомительный и информационный характер. Описанные в книге методы, практики и рекомендации не являются профессиональной психологической, психотерапевтической или медицинской помощью. Книга не заменяет собой очную консультацию со специалистом (психологом, психотерапевтом или врачом). При наличии клинических симптомов, депрессии, панических атак или затяжных кризисных состояний, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной медицинской помощью. Автор не несет ответственности за любые решения и действия, предпринятые читателем на основе информации из этой книги.

Введение

Привет, моя дорогая.

Если эта книга оказалась в твоих руках, скорее всего, ты очень устала. Устала соответствовать чужим ожиданиям, быть сильной, понимающей, удобной и правильной. Устала засыпать с глухим чувством тревоги и просыпаться с ощущением, что ты снова кому-то что-то должна. Ты крутишься как белка в колесе, пытаешься успеть всё, быть идеальной на работе, дома, в отношениях — но в этой бесконечной гонке за идеалом почему-то потерялась ты сама.



Я хочу сказать тебе кое-что важное прямо сейчас, на первой же странице: **с тобой всё в порядке.**

То, что ты чувствуешь — это не капризы, не лень и не эгоизм. Это твой внутренний голос, который через усталость и раздражение пытается докричаться до тебя: *«Пожалуйста, вспомни обо мне».*

Я должна сделать честное признание. **Я не профессор психологии и не академик с горой дипломов.** Я не собираюсь читать тебе лекции, сыпать сложными терминами из учеб-

ников или покровительственно учить тебя жить. Эта книга родилась из совершенно другой роли. Я написала ее как человек, который сам прошел через этот ад — через парализующий синдром «хорошей девочки», через полное растворение в чужих интересах и панический страх сказать банальное слово «нет».

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.