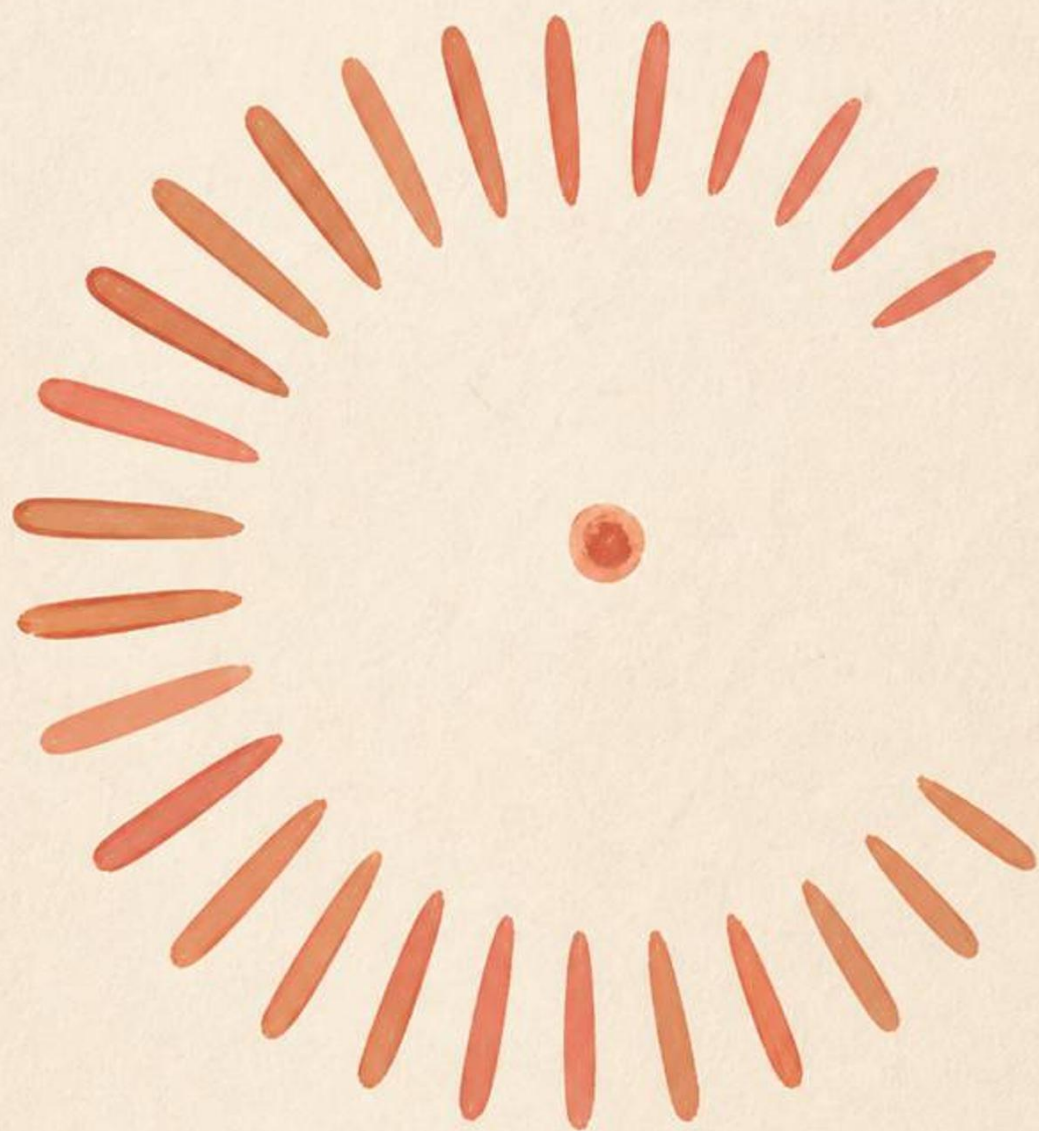


21 ДЕНЬ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ

Один день — одно действие



ДЖУЛЬЕТА АВИЛКИНА

Джульета Авилкина

21 день возвращения к себе

«Автор»

2026

Авилкина Д.

21 день возвращения к себе / Д. Авилкина — «Автор», 2026

Возвращение к себе редко начинается с большого решения. Чаще — с десяти минут тишины, отменённого лишнего дела, честного «я не хочу», стакана воды, прогулки без телефона или просьбы, которую давно было неловко произнести. Эта книга выходит по главам: один день — одно небольшое действие. За 21 день мы посмотрим на усталость и телесные сигналы, найдём утечки внимания, отделим свои желания от чужих ожиданий, потренируем спокойные границы и соберём личный ритм без обещания стать «новой версией себя». Вам не нужно выполнять всё идеально. Достаточно возвращаться к следующему дню.

© Авилкина Д., 2026

© Автор, 2026

Джульета Авилкина

21 день возвращения к себе

Введение и дни 1–3

КНИГА В ПРОЦЕССЕ

21 день возвращения к себе

Один день — одно действие, чтобы снова слышать свои желания и беречь границы без чувства вины

Джульета Авилкина

ЛитРес: Самиздат

Введение. Не становиться новой, а вернуться в собственную жизнь

Иногда потеря контакта с собой не выглядит как катастрофа. Вы встаёте, отвечаете на сообщения, помните, кому что купить, выполняете работу. Со стороны всё работает. Только на вопрос «чего ты хочешь?» в голове появляется перечень обязанностей.

Можно долго жить в таком режиме. Не потому, что вы слабая или «неосознанная», а потому, что чужие потребности обычно подают сигнал громче. У задачи есть срок. У ребёнка — вопрос. У коллеги — просьба. У близкого человека — настроение, которое хочется исправить. Собственное желание редко стучит в дверь. Оно может тихо исчезнуть, если его раз за разом переносить.

Эта книга не предлагает за 21 день создать новую версию себя. Новая версия быстро становится ещё одним проектом: раньше вы должны были всё успевать, теперь должны идеально отдыхать, чувствовать тело, ставить границы и каждое утро писать дневник. Такой список только меняет форму давления.

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.