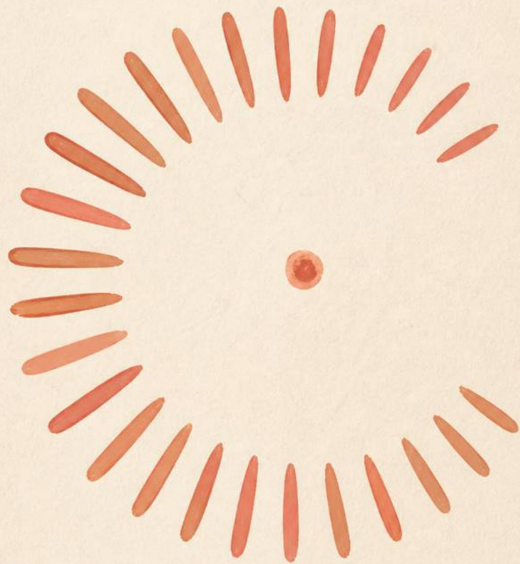


21 ДЕНЬ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ

Один день — одно действие



ДЖУЛЬЕТА АВИЛКИНА

Джульета Авилкина

21 день возвращения к себе

<https://litres.ru/74378849>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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.