

Доманская

РАЗРЕШИ СЕБЕ БЫТЬ

«Как вылезти из болота прокрастинации
и вернуть веру в себя, когда тебе за 30.
Книга-подруга»

Тина Доманская

Разреши себе быть

«Автор»

2026

Доманская Т.

Разреши себе быть / Т. Доманская — «Автор», 2026

Привет, моя хорошая. Ты открыла эту книгу, потому что чертовски устала от взрослого «дня сурка», в котором ты всем должна, а на себя нет ни сил, ни времени. Внутри фоном орет страх провала, а мозг шепчет: «Тебе за 30, твое время ушло». Я не коуч и не психолог. Я — обычная женщина 30+. Я сама застревала в выматывающем декрете, тащила быт, годами ходила на ненавистную работу и сливала утреннюю энергию в ночные онлайн-покупки шмоток, которые потом пылились в шкафу. Из этого болота меня вытащил гнев на саму себя. Я вернула контроль над своей жизнью и помогу тебе. Эта книга — твоя верная подруга. Без заумной науки и лозунгов «успешного успеха» мы разберем, как победить ночной скроллинг, забить на чужое мнение, легально устроить «День Эгоистки» и бережно двигаться к целям по системе микро-шагов. Твой возраст — это твоя сила. Давай сделаем первый шаг вместе.

© Доманская Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Разреши себе быть

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ. Книга, которой у тебя никогда не было

Привет, моя хорошая. Раз ты держишь в руках эту книгу или читаешь её с экрана телефона, пока выдалась свободная минутка, значит, мы с тобой наконец-то встретились. И я хочу, чтобы ты прямо сейчас сделала глубокий вдох, опустила плечи и выдохнула весь тот груз, который тащишь на себе каждый божий день.

Давай снимем маски. Тебе не нужно казаться мне сильной, успешной, весёлой или идеальной. Я здесь не для того, чтобы оценивать тебя.

Я написала эту мини-книгу по одной простой причине: я до боли знаю, где ты сейчас находишься. Я знаю, каково это — просыпаться уже уставшей. Знаю, каково это — погрязнуть в бесконечном взрослом дне сурка, когда твоя жизнь превратилась в обслуживание чужого комфорта, быта, работы и бесконечных списков «я должна». Я знаю, как липкий страх провала и синдром того, что уже поздно и твоё время ушло, парализуют любую попытку сделать шаг к своей мечте. И я слишком хорошо знаю, как это одиноко — когда вокруг тебя есть люди, есть приятельницы, но тебе совершенно некому доверить свою настоящую боль, свои комплексы, свои разбитые надежды и прошлые провалы, потому что в ответ ты рискуешь получить лишь дежурное «ой, да ладно тебе» или порцию скрытого злорадства.

Так вот, давай сразу на берегу: **я не психолог, не сертифицированный гуру и не профессиональный коуч.** У меня нет задачи научить тебя жить по правильным методичкам. Я — просто женщина за 30. Обычная женщина, которая слишком хорошо знает, о чём говорит. Я сама прошла через весь этот ад, выжила, сделала выводы и теперь просто по-человечески делюсь с тобой тем, что реально сработало.

Эта книга — твоя настоящая, верная подруга. Твоё надёжное плечо и твоя опора.

Я не буду читать тебе лекции, сыпать заумными терминами или кричать со сцены дежурные лозунги в стиле искусственного успеха из соцсетей. Тошно уже от этого, правда? На страницах этой книги мы будем разговаривать так, как разговаривают две самые близкие подруги ночью на кухне, когда весь дом уже спит. Без притворства. Честно. Хлёстко, когда это нужно, чтобы встряхнуть тебя, но всегда — с бесконечной любовью, пониманием и поддержкой.

Всё, о чём я буду писать, я вытащила из собственного опыта. Я сама тонула в глубочайшей, парализующей прокрастинации, выла на кухне от бессилия, теряла веру в себя и собирала свою жизнь по кускам вопреки хаосу. Я смогла выбраться из этого ментального болота, и я вытащу тебя. Я буду держать тебя за руку в каждой главе.

Эта книга — не просто текст для чтения. Это твой личный реаниматор мотивации и веры в себя. В конце каждой главы тебя ждёт короткая, но мощная практика, которая поможет переключить твой мозг из режима тотальной усталости и страха в режим возвращения своей силы.

Тебе не поздно. Ты не неудачница. Ты не опоздала ни на один поезд в этой жизни. Твой главный приз — это ты сама, твоя глубина, твой опыт и твоя скрытая ядерная энергия, которую мы вместе достанем наружу.

Придвигай стул ближе, наливай свой любимый чай или кофе. Закрой дверь от всего мира и обопрись на меня. Мы начинаем.

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ ВДОХНОВЕНИЯ

Хватит ждать идеального момента. Его не существует

Давай на чистоту: сколько раз ты откладывала запуск своего проекта, смену профессии, интернет-курсы или банальный разбор завалов в шкафу, потому что не было настроения? Ты сидишь уставшая — после работы или посреди бесконечного бытового дня — и ждёшь. Ждёшь, когда на тебя снизойдёт святое озарение, появится дикое желание пахать, исчезнут все проблемы, а усталость испарится сама собой.

У меня для тебя плохая новость: **в нашем возрасте идеального момента не будет никогда.**

Иллюзия вдохновения — это самая удобная отмазка для твоего страха. Твой мозг просто дурит тебя. К тридцати годам ты уже обросла дедлайнами, обязательствами и хроническим недосыпом. Твоя голова эволюционно настроена на то, чтобы просто выживать и экономить силы, а вовсе не развиваться. Мозг пытается сберечь каждую каплю энергии.

Зачем ему напрягаться, учить язык, писать бизнес-план или создавать что-то своё, если можно завернуться в плед, открыть интернет-магазин или включить сериал, чтобы хоть как-то расслабиться? Твой внутренний голос шепчет тебе: *«Подожди, дорогая. Сегодня был тяжёлый день. Нам потрепали нервы, мы устали. Вот наступит суббота / разгребём дела / наступит Новый год, и мы ка-а-ак начнём!»*

Суббота наступает. Ты просыпаешься разбитой, убираешь квартиру, готовишь, решаешь накопившиеся дела. Муза не приходит. Ты снова в той же точке — уставшая, злая на себя и с липким чувством, что жизнь безвозвратно проходит мимо.

Ментальная ловушка «завтрашнего счастья»

Почему мы с таким упорством верим в это мифическое завтра? Наша психика устроена хитро: она обожает рисовать идеальные картинки нашего будущего «Я». Когда ты планируешь начать проект со следующей недели, ты в этот момент представляешь себя суперженщиной — абсолютно отдохнувшей, полной сил, свободной от повседневных проблем и с железной силой воли.

Это величайший самообман. Ловушка заключается в том, что **в понедельник утром проснешься ровно та же уставшая ты**, с тем же грузом забот и недосыпом. Но ты уже успокоила себя обещанием, снизила уровень тревоги и с чистой совестью отложила действие.

Ты ждёшь, когда станет легче. Но правда в том, что легче не станет. Жизнь взрослой женщины после 30 лет — это перманентный хаос и поток задач. Ожидание идеальных условий — это добровольный отказ от изменений. Жвать, когда исчезнут все заботы, чтобы начать жить для себя, — это всё равно что стоять у реки и ждать, пока в ней закончится вода, чтобы перейти на другой берег.

Перегрузка в голове: Почему мы выбираем тупеть

Бывало ли у тебя так: ты садишься вечером перед компьютером, открываешь первый урок курса, но чувствуешь, что буквы просто расплываются перед глазами? Ты физически не можешь соображать. Твой внутренний критик тут же ставит диагноз: *«Я тупею. Мои мозги высохли, я ни на что не способна».*

На самом деле ты просто столкнулась с тем, что в твоей голове **закончилась свободная память**. Твой внутренний центр управления, который отвечает за логику, принятие решений и силу воли, обладает очень ограниченным запасом сил. Весь день ты тратишь этот ресурс на бытовой и рабочий шум. Ты думаешь, что приготовить, как успеть на встречу, контролируешь списки покупок, отвечаешь на сообщения, гасишь мелкие конфликты.

К вечеру твоя батарейка контроля разряжена в ноль. Твоя голова находится в режиме выживания. И когда ты пытаешься заставить себя делать что-то новое и сложное, мозг включает аварийный тормоз. Он физически отключает твою концентрацию, потому что у него нет сил на тяжёлую умственную работу. Ему гораздо выгоднее перевести тебя в режим отключения и заставить бездумно листать ленту. Это не деградация твоего ума, это крик твоей уставшей головы о помощи.

Битва за дешевую радость: Как лень побеждает мечты

Давай честно посмотрим на то, как устроен механизм откладывания дел на потом. Внутри нас живет одна очень простая, древняя программа: **минимизировать любые усилия и получать радость прямо здесь и сейчас**. У нас в голове работает целая фабрика по выработке гормона предвкушения удовольствия.

Когда ты думаешь о запуске своего проекта или смене профессии, твоя голова видит перед собой огромную, страшную, непонятную гору работы. Результат этой работы будет когда-то потом, а пахать и напрягаться нужно уже сейчас. Для нашего разума долгосрочная цель — это туман. Он не понимает, зачем тратить силы сегодня ради призрачного успеха завтра.

И в этот момент внутренний голос предлагает тебе легкую альтернативу: *«Слушай, зачем нам этот сложный план? Давай лучше откроем интернет-магазин или зайдем в соцсети. Смотри, какая красивая шмотка! Давай выберем цвет?»*. Клик — и ты мгновенно, без всяких усилий, получаешь мощный заряд фальшивого удовольствия. Ты чувствуешь мимолётную радость. Твоя внутренняя система ликует: мы нашли легкую добычу! В этой битве между сложной далекой целью и мгновенным дешевым кайфом телефон всегда будет побеждать, пока ты не научишься обманывать свою лень системой маленьких шагов.

Ожидание музыки как маскировка страха

Когда ты говоришь: *«Я не начинаю, потому что у меня сейчас нет вдохновения и нужного настроения»*, ты врешь самой себе. На самом деле за этим благородным ожиданием прячется панический страх неизвестности и страх совершить ошибку.

В детстве нас учили: сначала подготовься, выучи всё на отлично, и только тогда получай оценку. И вот тебе за 30, ты хочешь создать что-то своё, но подсознательно боишься, что твой первый шаг будет кривым, косым и немудрёным. Твой разум включает защиту. Вместо того чтобы пойти в этот страх, ты выбираешь бесконечно готовиться. Ты думаешь, что если подождёшь подольше, соберёшь больше информации или купишь очередной курс, то застрахуешь себя от провала.

Ожидание вдохновения — это просто легальный способ бесконечно откладывать встречу со своим страхом. Настоящее желание действовать не рождается в пассивном ожидании на диване. Движение запускает энергию, а не наоборот.

Ловушка связанных рук: Почему опускаются руки

Есть еще одна невидимая тюрьма, в которую мы часто попадаем к тридцати годам. Она возникает тогда, когда женщина несколько раз подряд сталкивается с неудачами, критикой или полным обесцениванием. В этот момент внутри формируется ложное, но железобетонное убеждение: *«Что бы я ни делала, у меня всё равно ничего не получится. Я ни на что не влияю»*.

Мой пример: Поверь, я пишу это не по учебникам. Я сама совершила эту страшную ошибку — я отдала очень много лет своей жизни абсолютно нелюбимой работе. Каждый день я ходила туда как на каторгу, выжимала из себя последние капли сил, терпела и надеялась, что вот-вот что-то изменится. В итоге я загнала себя в глубочайшую, тяжёлую депрессию. Мне было физически плохо, у меня не было энергии даже на то, чтобы утром почистить зубы, не говоря уже о каких-то великих целях. И самое горькое — я понимала, что уничтожаю себя, но продолжала сидеть на месте и не делала абсолютно **ничего**, чтобы уйти. Мне казалось, что мои руки связаны, что у меня нет выбора, нет талантов для чего-то другого, а весь мир вокруг меня — это одна сплошная стена. Этот прошлый негативный опыт намертво заблокировал мою волю. Я знаю, как это страшно — чувствовать себя заложницей собственной жизни. Но я смогла разорвать эти кандалы, очнуться и начать заново вопреки всему. И если смогла я, значит, сможешь и ты.

Вспомни свой прошлый опыт. Возможно, твои прошлые идеи высмеивали. Возможно, близкие говорили тебе: *«Не выссовывайся, сиди на стабильной работе, держись за место»*. Возможно, бывший партнер годами вбивал тебе в голову, что твои мечты — это глупые фан-

тазии. Разум запомнил эту старую боль. И сегодня, когда у тебя появляется классная мысль открыть своё дело, этот внутренний тормоз мгновенно гасит твой запал фоновым голосом: *«Зачем вообще тратить силы? Всё равно опять ничего не выйдет, только опозоришься».*

Ты опускаешь руки еще до того, как попробовала. Ты заранее соглашаешься на проигрыш, потому что твой прошлый негативный опыт заблокировал твою веру в будущее. Но ты должна понять: то, что было в прошлом, больше не имеет над тобой власти. Ты выросла. Ты стала сильнее, мудрее и опытнее. Пришло время сломать эту клетку и вернуть себе право на попытку.

Ловушка Хорошей девочки, разбитые отношения и чужие надежды

Женская психология в 30+ — это тяжелый чемодан с разбитыми иллюзиями, неоправданными надеждами окружающих и тотальным обесцениванием.

Вспомни, чего от тебя ждали. Родители пророчили тебе карьеру, золотую медаль и статус успешной женщины. Бывший партнер, возможно, годами вбивал тебе в голову, что ты ничего из себя не представляешь, а твои идеи — это глупые фантазии. Нынешнее окружение вместо поддержки может снисходительно кривиться: *«Заняться тебе нечем, живи как все и не выдумывай».*

И вот тебе за 30, ты сидишь на опостылевшей работе, и внутри тебя фоном орёт голос: *«Ты не оправдала надежд. Ты неудачница. Посмотри, где твои одноклассники, и где ты».*

И самое страшное — ты веришь им всем! Ты соглашаешься с этим обесцениванием. Ты до сих пор играешь в **хорошую девочку**, которая ждёт одобрения от мира, который её критикует. Ты ждёшь, пока авторитетный взрослый придет, погладит по голове и разрешит жить для себя. Ты боишься проявить здоровый эгоизм, уделив полчаса своим делам и задвинув домашнюю рутину. Вместо того чтобы разозлиться, поднять голову и вернуть себе контроль над жизнью, ты опускаешь руки. Ты добровольно ставишь себя на последнее место в списке приоритетов, задвигая свои мечты ради комфорта тех, кто в тебя даже не верит.

Ловушка вечного студента: Прячем страхи за дипломами

Из-за того, что нас постоянно обесценивали, мы заработали ядерный синдром самозванца. Тебе кажется, что твоих мозгов и опыта всё ещё недостаточно для успеха. В 20 лет ты могла влететь в авантюру с нулевыми знаниями и наглым лицом. В 30+ ты стала слишком умной и тревожной. Тебе кажется, что перед тем как сделать первый шаг, нужно изучить ВСЁ.

И как ты с этим борешься? Правильно — **бесконечной подготовкой и скупкой курсов**. Ты покупаешь сто пятый вебинар по продвижению, скачиваешь трекары, читаешь статьи о планировании для бизнесменов. Ты думаешь: *«Вот пройду еще один курс, получу еще одну бумажку, и тогда они точно поймут, что я чего-то стою. Тогда окружающие перестанут кривиться, а я сделаю реальный первый шаг к своей цели».*

Ты просто занята **имитацией деятельности**. Твой мозг хитёр: он получает легкое удовольствие от самого факта покупки курса или составления плана. Ты чувствуешь себя продуктивной, но твой реальный результат равен нулю. Ты просто прячешь свой страх очередного обесценивания за горой дипломов. Настоящая мотивация не рождается из теории. Вся энергия уходит в подготовку и мысленную жвачку о том, что о тебе подумают другие. В итоге наступает усталость еще до того, как сделано первое реальное действие. Плюнь на перфекционизм. Нужно просто начать делать. Через силу, косо и плохо. Но делать. Потому что нужно спасти свою жизнь.

Сколько стоит твоё завтра?

А теперь давай включим калькулятор и хорошенько надавим на эту рану. Давай посчитаем цену твоего ожидания. Если ты откладываешь изменения всего на один день, это кажется ерундой. Но давай умножим это на год.

-Год откладывания нового проекта из-за страха, что знакомые или приятельницы высмеют — это сотни тысяч рублей, которые заработала другая женщина. Менее умная, менее

талантливая, но более наглая и свободная от чужого мнения. Пока ты плакала в подушку и ждала лучших времен, она просто пошла и сделала.

-Год сомнений — это еще 365 дней в том финансовом положении и в том дне сурка, которые тебя уничтожают.

Посмотри на себя. Нам уже не 20. Время больше не течет медленно. В 30+ оно летит с космической скоростью, и глупо делать вид, будто у нас в запасе еще девять жизней. Если ты не начнешь менять свою жизнь в условиях хаоса, усталости и упреков за спиной, ты проведёшь остаток дней, сжирая себя изнутри и с завистью листая чужие успешные истории.

Ты правда хочешь через пять лет проснуться в той же точке, окончательно выгоревшая и с еще большим грузом упущенных возможностей? Рутинка засосет, а твоя мечта так и останется пылиться на полке, подтверждая слова тех, кто в тебя не верил. Ты реально доставишь им это удовольствие и признаешь, что они были правы, а ты — пустое место?

Запомни раз и навсегда: аппетит приходит во время еды. Мотивация приходит во время работы. Как только ты преодолеваешь первые 5 минут сопротивления, мозг переключается. Включается азарт, появляется фокус, и задача уже не кажется такой неподъемной. Твоя единственная цель — просто начать. Начать криво, косо, лениво, назло всем критикам и собственным страхам. Но начать. Первую версию всегда можно исправить и докрутить. Ноль исправить нельзя.

Послушай меня: перестань себя винить

Я знаю, что после этих слов на душе могло стать тяжело. Возможно, ты сейчас сидишь, вспоминаешь свои годы на ненавистной работе или бесконечные бытовые отчёты, и внутри тебя поднимается волна глухой обиды. Ты думаешь о том, сколько времени потеряла, упуская этот мифический идеальный момент.

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.