

ЖИЗНЕННО
НА 120%

НА ГРАНИ МЕЖДУ
ЖЕСТОКОЙ ПРАВДОЙ
И УТЕШЕНИЕМ

ГОЛОВО-
КРУЖИТЕЛЬНОЕ
ЭССЕ

ТЯЖЕЛО,
НО МЫ ПРОРВЕМСЯ!

ТЕКСТ И
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ARTZZIL

ТЕРПИ

ПРЕОДО-
ЛЕВАЙ

РАДУЙСЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Artzzil

Тяжело, но мы прорвемся! Комикс для повышения самооценки

Серия «Комиксы со смыслом»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74396851

*Тяжело, но мы прорвемся!: комикс для повышения самооценки /
[перевод с корейского Д. А. Ванюковой].: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-253157-6*

Аннотация

Современный мир требует от нас быть идеальными: продуктивными, успешными, всегда «в ресурсе». Но что делать, когда внутри только усталость, тревога и чувство, что вы «недостаточно хороши»?

Этот комикс-эссе поможет вам перестать ругать себя за человеческие слабости и поднять самооценку. Вместе с очаровательными квакмонами (пузатыми утками, которые слишком ленивы, чтобы летать, поэтому притворяются пингвинами) автор честно рассказывает о выгорании, прокрастинации, токсичных ожиданиях и вечном поиске баланса.

– Истории, знакомые каждому.

– Практичные лайфхаки.

– Для тех, кто устал притворяться сильным.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От авторов

8

Конец ознакомительного фрагмента.

10

Тяжело, но мы прорвемся! Комикс для повышения самооценки

###? ### ### (Tired? But you just have to do it.)

Copyright # 2024## ARTZZIL (Kwak Yoo Mee, Kim Woo Ri, Do Kyoung Ah)

Original Korean edition published by BOOK21 PUBLISHING GROUP. Russian translation rights arranged with Book21 Publishing Group through EYA (Eric Yang Agency).

Перевод с корейского Д. А. Ванюковой



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Ванюкова Д., перевод на русский язык, 2025

© ARTZZIL, обложка, 2024



Примечание

- Чтобы сохранить авторский стиль и юмор, надписи переданы с сохранением оригинальной орфографии.
- В некоторых случаях цитируются широко известные ме-

мы.

От авторов

Современное общество держит нас в постоянном напряжении: мы играем множество ролей и живем в водовороте сложных отношений. Неудивительно, что порой мы чувствуем себя незначительными и прячем свои переживания глубоко внутри из-за стыда и страха.

Эта книга с милыми иллюстрациями, передающими сложные повседневные эмоции, родилась из желания помочь людям заглянуть в себя и найти путь к исцелению. Рисунки и истории отражают знакомые всем усталость и растерянность и помогают лучше понять собственные чувства.

Мы хотим поддержать и, возможно, повеселить тех, кто ищет душевного покоя в повседневной суете. Тех, кто устал от запутанных отношений и давления общества. Тех, кто готов честно встретиться со своими, пусть даже «глупыми», чувствами и поделиться ими. Надеемся, эта книга станет для вас шагом к внутреннему восстановлению.

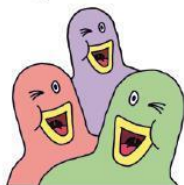
Над книгой работала команда из трех человек:

Квак Юми: «Будьте счастливы и не болейте!»

Ким Ури: «Кто хочет забыть все заботы и просто поесть со мной малатан?»

То Гёна: «Даже мечтая однажды выиграть в лотерею, не забывайте наслаждаться каждым днем!»

Персонажи



Квакмон – это вид уток с пухлыми животами и тонкими лапками. Они слишком ленивы, чтобы летать, поэтому притворяются пингвинами. Их растерянное и немного изможденное выражение лица удивительно напоминает современных людей.

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.