

12+

Татьяна Сергеевна Резникова



Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ

Татьяна Резникова

Я выбираю себя

<https://litres.ru/74401184>

ISBN 9785007109079

Аннотация

Эта книга — о моменте, когда привычное становится тесным, страх перемен — сильнее страха потерять себя, а жизнь наконец начинает принадлежать тебе.

История о том, как страшно выбрать себя.

И как прекрасно — наконец это сделать.

Содержание

Автор: Татьяна Резникова	7
ОГЛАВЛЕНИЕ	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Я выбираю себя

Татьяна Резникова

© Татьяна Резникова, 2026

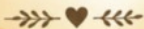
ISBN 978-5-0071-0907-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТАТЬЯНА РЕЗНИКОВА

Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ

История женщины,
которая однажды
перестала жить на пределе
и начала жить для себя



Мои приоритеты:

- ♡ Свобода
- ♡ Развитие
- ♡ Здоровье
- ♡ Любовь к себе
- ♡ Семья и близкие
- ♡ Время для души

Иногда
правильное решение —
это не начать сначала.
А наконец-то
перестать возвращаться
туда, где тебе
уже тесно.



Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ

Автор: Татьяна Резникова
Ростов-на-Дону
2026
©Татьяна Резникова



А что, если однажды ты поймёшь, что живёшь не свою жизнь?

Ты делаешь всё правильно.

Работаешь. Любишь. Стараешься. Терпишь. Подстраиваешься.

И однажды ловишь себя на мысли: «А где во всём этом — я?»

Эта книга — о моменте, когда привычное становится тесным, страх перемен — сильнее страха потерять себя, а жизнь наконец начинает принадлежать тебе.

История о том, как страшно выбрать себя.

И как прекрасно — наконец это сделать.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Я слишком долго была сильной.

Глава 2. Когда любимая работа становится клеткой.

Глава 3. А что, если я больше не хочу?

Глава 4. Год, когда я остановилась.

Глава 5. Мне больше не нужно всем нравиться.

Глава 6. Не возвращаться туда, где мне тесно.

Глава 7. Я выбираю себя.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Иногда жизнь сама подсказывает нам, что пора что-то менять.

Только мы не всегда хотим её слышать.

Сначала это тихий голос внутри.

«Я устала».

Потом он становится немного громче:

«Мне это больше не нравится».

А потом наступает момент, когда ты уже не можешь его игнорировать.

«Я больше так не могу».

Когда-то я думала, что сильный человек — это тот, кто умеет выдержать всё.

Кто не жалуется.

Не сдаётся.

Не подводит.

Кто всегда приходит на помощь.

Кто может взять на себя ещё одну задачу, ещё одну ответственность, ещё один проект и сказать:

«Хорошо. Я справлюсь».

И я действительно справлялась.

Годами.

Я работала, училась, развивалась, брала на себя всё больше обязанностей, помогала другим, организовывала, придумывала.

мывала, проводила, обучала.

Я любила свою работу.

И именно поэтому мне было особенно сложно признать-
ся себе в том, что однажды любимая работа стала для меня
клеткой.

Я слишком долго была сильной.

Настолько долго, что однажды просто перестала пони-
мать, чего хочу я сама.

Я привыкла жить по принципу «надо».

Надо прийти.

Надо сделать.

Надо помочь.

Надо остаться.

Надо ответить.

Надо не подвести.

Надо потерпеть.

А когда всё это закончится, я наконец займусь собой.

Только это «когда-нибудь» всё время откладывалось.

Пока однажды я не поняла, что могу потерять гораздо
больше, чем работу.

Я могу потерять себя.

И тогда мне пришлось сделать то, чего я очень боялась.

Остановиться.

Уйти.

Оставить позади привычную стабильность и попробовать
построить жизнь самостоятельно.

Без гарантий.

Без уверенности, что всё получится.

Без понимания, каким будет следующий месяц.

Но с одним очень важным ощущением:

я больше не хочу жить так, как раньше.

Эта книга не о том, как правильно жить.

Я не психолог и не человек, который однажды получил все ответы и теперь знает, как нужно делать.

Я просто женщина, которая однажды поняла, что больше не хочет жить на износ.

И решила попробовать выбрать себя.

Эта книга — моя личная история.

История о работе, которую я когда-то очень любила.

О детях, которым отдала много лет своей жизни.

О выгорании.

О страхе уйти с постоянной работы.

О попытке начать всё сначала.

О моём муже, который верил в меня тогда, когда я сама в себя ещё не верила.

О танцах, к которым я вернулась спустя много лет.

О репетиторстве, которое сначала казалось мне нестабильным и страшным, а в итоге стало моей новой профессией.

О свободе.

О том, как непривычно впервые самой распоряжаться своим временем.

О том, как сложно научиться говорить «нет».

О том, как странно — и одновременно прекрасно — обнаружить, что ты больше не хочешь возвращаться туда, где когда-то провёл столько лет.

И, конечно, эта книга о выборе.

О выборе между «надо» и «хочу».

Между привычным и новым.

Между безопасным и неизвестным.

Между жизнью, которую от тебя ждут, и жизнью, которую хочешь прожить именно ты.

Я не знаю, знакомы ли вам эти чувства.

Возможно, вы тоже однажды обнаруживали себя в состоянии, когда вроде бы всё нормально.

Есть работа.

Есть зарплата.

Есть привычная жизнь.

Но внутри всё чаще появляется вопрос:

«А я точно хочу прожить так ещё пять лет?»

Возможно, вы тоже устали быть сильными.

Возможно, вы слишком часто соглашаетесь, хотя хотите сказать «нет».

Возможно, вы давно мечтаете что-то изменить, но каждый раз находите причину отложить это на потом.

А может быть, вы просто стоите сейчас на пороге перемен и вам страшно сделать первый шаг.

Если вы узнали себя хотя бы в одной из этих мыслей, воз-

можно, эта книга написана и немного для вас.

Я не хочу убеждать вас бросать работу.

Не хочу говорить, что нужно обязательно всё менять.

Не хочу давать универсальных советов.

Потому что у каждого человека своя история.

Но я очень хочу напомнить вам об одной простой вещи:
у вас есть право выбирать.

Выбирать работу.

Выбирать людей.

Выбирать свой ритм жизни.

Выбирать отдых.

Выбирать мечты.

Выбирать себя.

И если однажды вы поймёте, что выросли из той жизни, которая когда-то казалась вам идеальной, — это не значит, что вы неблагодарный человек.

Это значит, что вы изменились.

А значит, возможно, пришло время написать следующую главу.

Я долго думала, чем закончить эту книгу.

И поняла, что, наверное, не хочу давать вам готовый ответ.

Я хочу оставить вам вопрос.

Тот самый вопрос, который однажды изменил мою собственную жизнь:

«А чего хочу я?»

Не ваш начальник.

Не родители.

Не коллеги.

Не друзья.

Не общество.

Не тот человек, которому вы хотите доказать, что вы можете.

А именно вы.

Чего хотите вы?

И если ответ окажется неожиданным — не бойтесь его.

Потому что иногда жизнь начинается именно в тот момент, когда мы впервые перестаём жить так, как от нас ожидают.

И начинаем жить так, как хочется нам.

Эта книга — моя история о том, как я училась этому.

Возможно, читая её, вы увидите в ней что-то своё.

А может быть, она просто напомнит вам о том, что вы давно знали, но почему-то забыли:

вы не обязаны быть сильными всегда.

Вы не обязаны всем нравиться.

Вы не обязаны возвращаться туда, где вам тесно.

И самое главное —

вы имеете право выбрать себя.

Глава 1. «Я слишком долго была сильной»

Есть решения, которые мы принимаем за одну минуту.

А есть те, к которым идём годами.

Я долго думала, что сила — это терпеть.

Вставать утром, даже если не хочется.

Улыбаться, когда устала.

Брать на себя ещё немного.

Помогать, даже когда самой нужна помощь.

Говорить: «Всё нормально», когда внутри совсем не нормально.

Мне казалось, что именно так и выглядит взрослая жизнь.

Ты просто должна справляться.

Я справлялась.

Наверное, даже слишком хорошо.

Я могла быть ответственной. Могла организовать, решить, договориться, помочь, подхватить то, что кто-то не успел. Могла прийти на работу с нормальным лицом, даже если накануне совершенно не было сил. Могла продолжать, когда хотелось только одного — чтобы меня никто ни о чём не спрашивал.

И самое странное — окружающие называли это моими сильными сторонами.

«На неё можно положиться».

«Она всё решит».

«Она ответственная».

«У неё получится».

Я улыбалась.

Потому что разве можно обижаться на хорошие слова?

Но однажды я поймала себя на мысли:

А кто-нибудь спросил, хочу ли я всё это решать?

Не могу ли.

Не справлюсь ли.

Не получится ли.

А хочу ли.

И вот этот вопрос оказался намного страшнее всех остальных.

Потому что когда ты долго живёшь в режиме «надо», слово «хочу» постепенно становится почти забытым.

Ты уже не очень понимаешь, чего хочешь.

Ты просто знаешь, что устала.

Я не могу назвать один конкретный день, когда всё изменилось.

Не было красивой сцены, громкой ссоры или внезапного озарения.

Был постепенный процесс.

Сначала я просто устала.

Потом начала замечать, что всё чаще мечтаю о свободном утре.

О том, чтобы самой решать, когда работать.

Чтобы после рабочего дня у меня оставались силы на жизнь, а не только на то, чтобы добраться домой и лечь.

Чтобы можно было пойти на тренировку.

Спокойно поесть.

Выспаться.

Заняться своими делами.

И однажды я поняла очень простую вещь:

я не хочу всю жизнь жить так, чтобы ждать выходных.

Это было начало.

Хотя тогда я ещё не знала, сколько всего мне придётся понять после этой мысли.

И уж точно не знала, что через некоторое время мне снова предложат вернуться туда, откуда я когда-то ушла.

Туда, где меня знали.

Где меня ждали.

Где я была нужна.

И именно тогда мне предстояло впервые по-настоящему проверить:

я действительно выбрала себя — или просто временно сбежала от прежней жизни?

Есть особенный момент, который не всегда удаётся заметить сразу.

Ты всё ещё любишь свою работу.

Тебе нравятся люди, которые тебя окружают. Тебе интересно то, чем ты занимаешься. Ты приходишь утром и по-настоящему хочешь сделать этот день хорошим.

Ты не ненавидишь понедельники.

Ты не мечтаешь уволиться каждое воскресенье вечером.

Ты просто однажды замечаешь, что стала уставать.

Сначала совсем немного.

Потом — чаще.

А потом обнаруживаешь, что работа, которую ты когда-то выбрала сама, начинает выбирать за тебя.

Когда тебе отдыхать.

Когда вставать.

Когда есть.

Когда встречаться с близкими.

Когда заниматься собой.

И даже когда тебе можно просто ничего не делать.

Самое сложное в этот момент — признаться себе, что проблема существует.

Потому что как можно устать от того, что тебе нравится?

Как можно чувствовать себя в ловушке, если ты сама когда-то мечтала получить именно эту работу?

Как можно уйти, если всё вроде бы хорошо?

Наверное, именно здесь и начинается одна из самых сложных вещей во взрослой жизни:

понять, что любимое дело и комфортная жизнь — не всегда одно и то же.

Иногда работа становится клеткой не потому, что её стены плохие.

А потому, что ты слишком долго не замечала, что они появились.

И, возможно, самое страшное — это не обнаружить клетку.

Самое страшное — привыкнуть к ней настолько, что однажды перестать замечать, что дверь вообще существует.

Глава 2. Когда любимая работа становится клеткой!

Я знала, кем буду, ещё задолго до того, как поняла, что такое профессия.

С самого детства я была уверена: когда вырасту, я стану учителем.

Мне всегда нравилось учить других. Ещё во дворе я каким-то образом умудрялась организовать вокруг себя всех детей: придумывала конкурсы, устраивала праздники, распределяла роли, что-то объясняла младшим. Мне нравилось быть той, кто придумывает, показывает, помогает и учит.

Наверное, тогда я ещё не знала слова «педагогика».

Но уже точно знала, что мне нравится быть рядом с детьми и видеть, как у них что-то получается.

А ещё с детства я любила английский язык.

Я занималась дополнительно, учила его с удовольствием, и он давался мне легко. Мне действительно было интересно разбираться в новых словах, фразах, правилах. Английский никогда не воспринимался мной как обычный школьный предмет. Он был чем-то, что мне хотелось знать просто потому, что мне это нравилось.

Поэтому мой выбор после девятого класса практически не был выбором.

Я поступила в педагогический колледж на учителя начальных классов и английского языка.

К тому моменту я уже точно знала, что хочу быть учителем.

Изначально мне казалось, что моё место — в начальной школе. Мне хотелось работать с маленькими детьми, помогать им делать первые шаги в учёбе, объяснять то, что для них пока кажется сложным, и видеть тот самый момент, когда в глазах появляется понимание.

Но во время учёбы я постепенно поняла, что одного направления мне мало.

Мне всё больше хотелось преподавать английский язык.

Наверное, потому что в нём сошлись сразу две вещи, которые я любила с детства: дети и английский.

И тогда я ещё даже представить не могла, насколько сильно эта профессия станет частью моей жизни.

Я не выбирала её из-за зарплаты.

Не потому, что это казалось престижным.

Не потому, что кто-то сказал мне: «Это надёжная работа».

Я выбрала её потому, что действительно этого хотела.

Мне хотелось учить.

Мне хотелось придумывать.

Мне хотелось создавать.

Мне хотелось видеть, как ребёнок, который ещё вчера ничего не понимал, сегодня вдруг поднимает руку и говорит правильный ответ.

Мне хотелось чувствовать, что моя работа имеет смысл.

И именно поэтому спустя годы мне будет особенно слож-

но признать одну простую вещь:

иногда можно очень сильно любить то, чем ты занимаешься, и всё равно однажды понять, что больше так жить не хочешь.

Но тогда, в начале своего пути, я об этом ещё не знала.

Я просто шла навстречу своей детской мечте.

Вот последняя фраза мне особенно нравится как переход: после неё можно начать следующий кусок с твоего первого настоящего опыта работы — как ты впервые пришла работать, что почувствовала, почему первые годы действительно были счастливыми и почему тогда тебе казалось, что тышла своё место.

После окончания колледжа и института жизнь неожиданно предложила мне начать свой профессиональный путь не в школе.

Мой декан предложил мне поехать в Египет и поработать аниматором.

Для меня это было сразу несколько возможностей в одной.

Уехать за границу — а до этого я никогда не была за пределами страны. Пожить самостоятельно. Получить новый жизненный опыт. Познакомиться с людьми из разных стран. И, конечно, самое главное для меня — практиковать английский язык.

Я согласилась.

В Египте я провела больше года.

Это был совершенно новый для меня мир. Каждый день я общалась с туристами, знакомилась с иностранцами, слышала английскую речь не в учебнике и не на занятиях, а вокруг себя. Мне приходилось говорить, объяснять, шутить, находить общий язык с совершенно разными людьми.

Именно там я окончательно поняла: английский — это действительно моё.

Мне нравился сам язык, но ещё больше мне нравилось то, сколько возможностей он открывает. Благодаря ему ты можешь разговаривать с человеком, который вырос в другой стране, узнать его историю, понять его культуру и почувствовать, что мир на самом деле гораздо больше твоего привычного города.

Когда я вернулась домой, передо мной встал следующий вопрос: а что дальше?

Мой родной город был небольшим, и больших профессиональных перспектив там я для себя не видела.

Поэтому я решила переехать в Ростов.

И вот здесь началась уже совсем другая глава моей жизни.

Моё первое собеседование в Ростове было в детском саду.

До этого с такими маленькими детьми я никогда не работала. Во время практики я работала со школьниками — в основном с первого по четвёртый класс. Поэтому детский сад был для меня совершенно новым опытом.

Но мне было интересно.

Я любила детей и подумала: почему бы не попробовать?

Профессия воспитателя тоже была связана с тем, что мне всегда нравилось, — с детьми, развитием, обучением и постоянным движением.

Собеседование я прошла отлично.

И практически сразу начала работать воспитателем.

Сначала мне пришлось познакомиться с детьми самого разного возраста — от малышей, которым было всего восемь месяцев, до тех, кто уже готовился попрощаться с детским садом и пойти в школу.

Первый садик стал для меня настоящей школой.

Я проработала там два года и даже выпустила свою старшую группу.

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.