

Айна А.

Один шаг за раз - но вперед



Айна А.

Один шаг за раз - но вперед

«Автор»

2026

А. А.

Один шаг за раз - но вперед / А. А. — «Автор», 2026

Эта книга — не про то, как забыть. Я не забыла. И, наверное, не забуду. Это про то, как я училась дышать, когда было тяжело. Как в два двадцать три ночи четыре раза нажимала «удалить» — и всё-таки не отправила. Как рвала нить, чтобы не бежать туда, где больно. Как ходила по полупустым улицам тенью, неприкаянной, и искала в этом хоть какой-то смысл. Здесь нет ответов. Есть только строки, которые я писала не кому-то — а себе. Чтобы поставить точку. Чтобы утром не прятать ответ. Чтобы один шаг за раз — но вперёд. Если ты открыл эту книгу и узнал в ней что-то своё — значит, ты тоже учишься дышать. И это уже немало.

© А. А., 2026

© Автор, 2026

Айна А.
Один шаг за раз - но вперед

Глава 1

Ночные решения

Иногда самое важное решение принимается не на приёме у психолога и не в разговоре с близким другом, а в два двадцать три ночи, когда дрожит экран и ты четыре раза нажимаешь «удалить». Эта глава — про такие ночи. Про то, как тяжело бывает поставить точку, и как иногда именно эта точка — единственное, что спасает.

В пути

Я устремляюсь в незрячую даль,
В самый опасный и сумрачный ад.
Тот, что пророчил Данте Алигьери.

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.