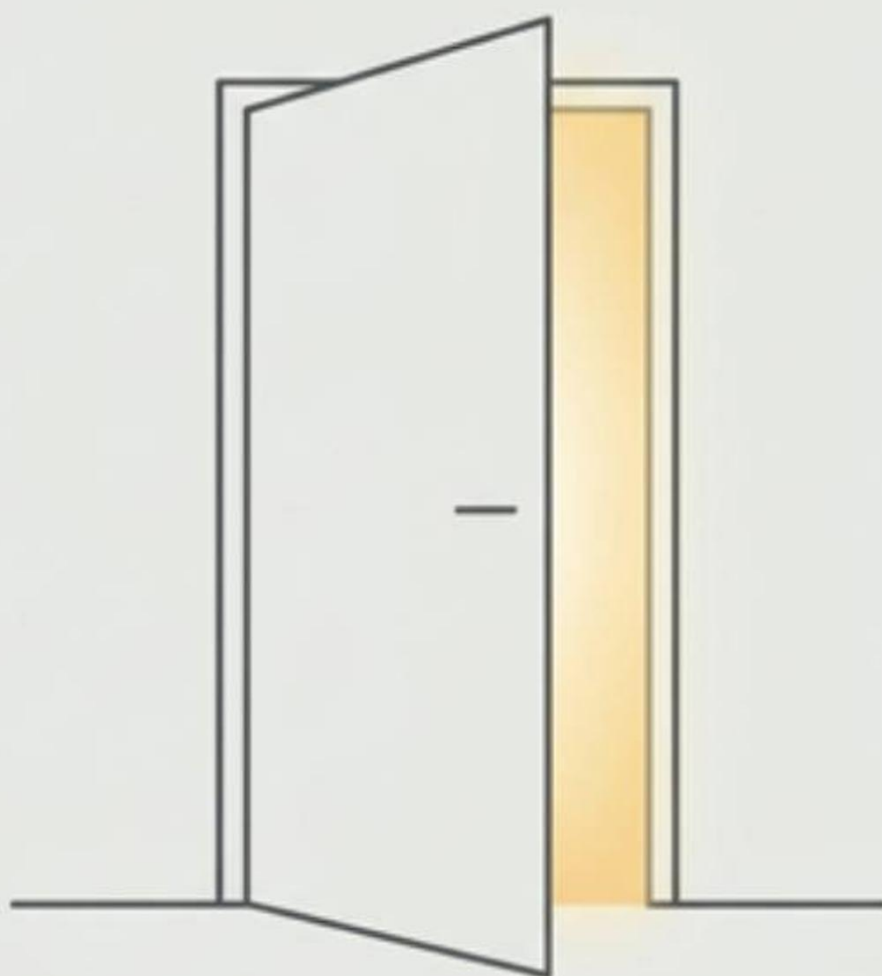




ЗАЙМИСЬ СОБОЙ

История о потере привычной жизни
и возвращении к себе

Вера Ерёмина

Вера Ерёмина

**"Займись собой". История
о потере привычной жизни
и возвращении к себе**

«Автор»

2026

Ерёмина В.

"Займись собой". История о потере привычной жизни и возвращении к себе / В. Ерёмина — «Автор», 2026

"Займись собой" - история о женщине, которая потеряла привычную жизнь и благодаря этому впервые встретила себя. Книга будет интересна читателям, которые переживают развод, профессиональный или личный кризис, ищут опору после потерь и пытаются понять, чего хотят на самом деле. В ней соединяются личное свидетельство, духовные размышления и практические вопросы для самоисследования. "Я не предлагаю универсальных рецептов и не говорю с позиции человека, который уже решил все проблемы. Я честно рассказываю о страхе, боли, ошибках, вере и постепенном восстановлении. Главная мысль проста и важна: даже если рушатся внешние опоры, у человека остаётся возможность выбрать своё отношение к происходящему, сохранить внутренний мир и начать жить собственной жизнью. «Вера. Сила. Свобода» — три слова, к которым я возвращаюсь на протяжении всего пути и которыми предлагаю читателю проверить собственную жизнь".

© Ерёмина В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вступление	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО БЫЛО	7
Глава 1. Жизнь по программе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Вера Ерёмина

"Займись собой". История о потере привычной жизни и возвращении к себе

Глава

«Необязательно видеть весь путь. Достаточно сделать следующий шаг».

Ерёмина Вера

ЗАЙМИСЬ СОБОЙ

История о потере привычной жизни и возвращении к себе

Аннотация

Когда привычная жизнь начинает разрушаться, кажется, что вместе с ней исчезаешь и ты сама. Но потеря прежних опор иногда становится началом встречи с собой. Это честная история о взрослении, одиночестве и свободе выбирать. О попытках отличить любовь от страха, заботу — от спасательства, собственные желания — от чужих ожиданий. И о том, почему самые важные перемены начинаются с простого решения: заняться собой.

Вступление

Прежде чем спрашивать себя: «Как я этого достигну?», стоит понять: «Чего именно я хочу достичь?»

Но и это не первый вопрос.

Сначала необходимо спросить: «Кто это — я?»

Кто тот человек, который ставит цели, выбирает спутника жизни, строит карьеру, зарабатывает деньги, создаёт семью, воспитывает детей или решает жить без них?

Чьи желания он исполняет? Свои — или те, которые когда-то незаметно стали частью его внутренней программы?

Большую часть жизни я поступала так, как меня научили. Как положено. Как нормально. Как принято. Я стремилась к понятному человеческому счастью: хорошей работе, карьере, достатку, мужу, детям, крепкой семье. Мне казалось, что именно из этих частей складывается правильная жизнь.

Так жили многие. Так жили мои родители, отметившие к моменту написания этой книги сорок семь лет совместной жизни. Передо мной был пример семьи, поэтому почти всё своё сознательное существование я верила в неё всей душой. И однажды поставила на неё всё.

Но семья распалась.

Затем исчезла работа.

Закончились деньги.

Наступил период, когда нечего было есть, а попытки найти новое место не приносили результата.

Рухнуло всё, что прежде казалось незыблемым.

Это и стало точкой разделения жизни на «до» и «после».

Когда привычный мир разрушился, мне пришлось задать себе вопросы, на которые раньше не хватало времени:

«Кто я, если у меня нет мужа, должности и привычного достатка?»

«Во что я верю, когда больше не на что опереться?»

«Чего я действительно хочу?»

«Что во мне настоящее, а что создано воспитанием, страхом и чужими ожиданиями?»

Один из лучших советов в моей жизни прозвучал буднично и даже грубо:

— Займись собой. Смотри в свою тарелку.

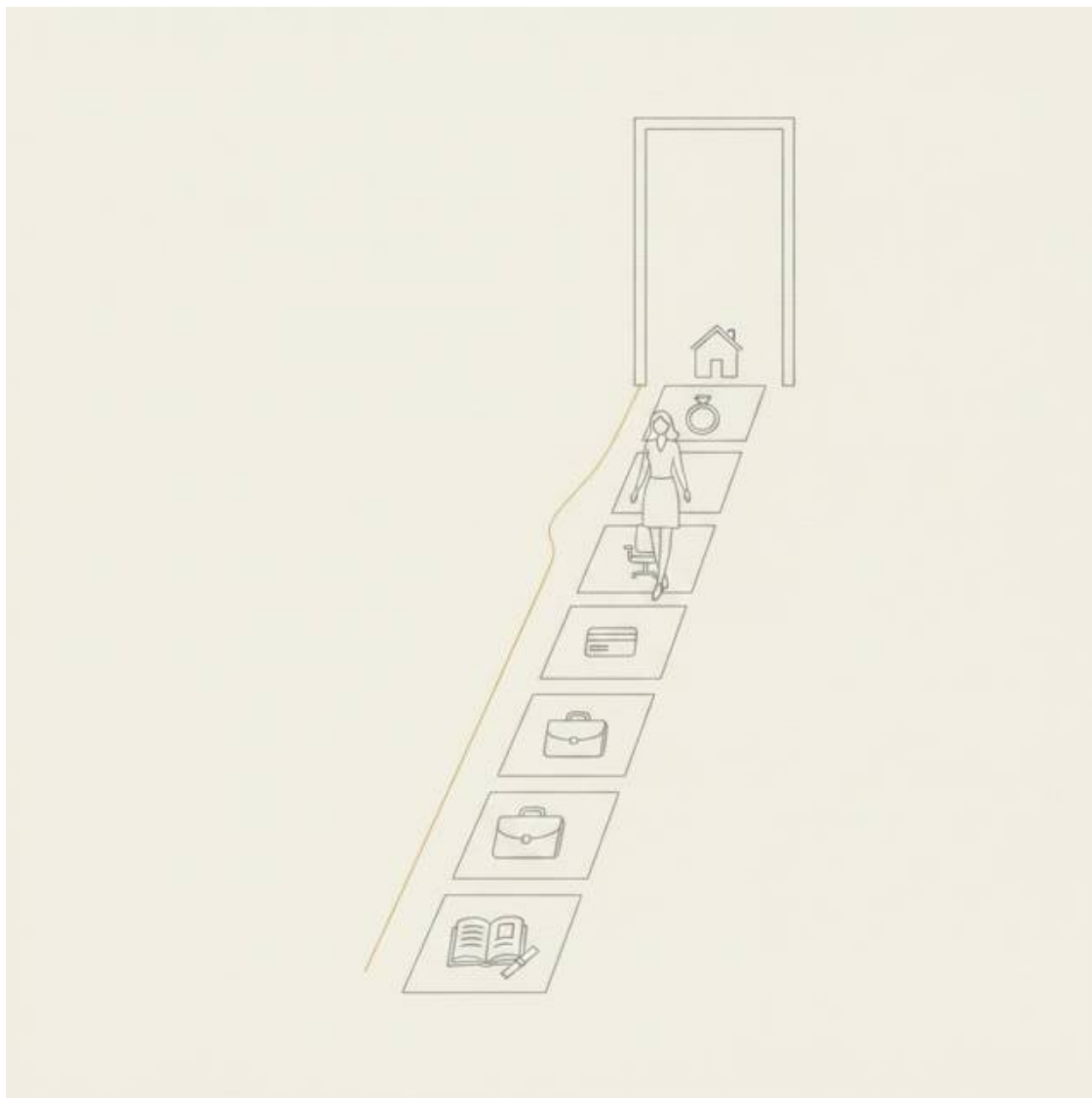
Вначале эти слова ранили. Спустя годы я поняла, что именно с них началась моя новая жизнь.

Я стала собой.

Не идеальной, не всегда уверенной, не избавленной от ошибок и сомнений, но живущей собственной жизнью — той, которую выбираю осознанно.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО БЫЛО

Глава 1. Жизнь по программе



В начале этой истории я хотела простого счастья. Мне казалось, что его формула известна: образование, работа, карьерный рост, деньги, муж, дети, дом, отпуск несколько раз в год. Всё понятно, измеримо и социально одобряемо.

Я пятнадцать лет строила банковскую карьеру. Достигла почти всего, что когда-то казалось важным. С годами менялось количество нулей в зарплате, а вместе с ним — стоимость вещей, которые я могла себе позволить. Отдых становился дороже, покупки — престижнее, запросы — выше.

Внешне меня всё устраивало.

Но после каждого отпуска внутри появлялось странное ощущение. Я возвращалась в благополучную, понятную жизнь, а что-то словно скребло изнутри:

«Ты живёшь не своей жизнью».

Я пыталась представить следующие двадцать или тридцать лет. Вот я остаюсь в своём кресле, продолжаю работать, получаю очередные должности и премии.

Потом меня провожают на пенсию — с букетом, благодарностью и коробкой конфет.

И всё?

Неужели именно так я хочу прожить свою жизнь?

Ответ был: «Нет».

Психологические защиты способны долго убеждать нас, что всё хорошо. Так сложилось, так безопасно, так привычно. Но где-то внутри человек обычно знает правду.

На самом деле мне не нравится то, чем я занимаюсь.

На самом деле я остаюсь здесь из-за денег.

На самом деле рядом не тот человек.

На самом деле я боюсь уйти.

На самом деле я соглашаюсь на то, что разрушает меня, потому что не верю, что способна жить иначе.

Страх обкрадывает нас незаметно. Он предлагает тысячу объяснений, почему нельзя пробовать: не получится, поздно, стыдно, опасно, родители не одобрят, окружающие осудят.

Я тоже жила внутри этих объяснений.

Если бы мой муж после десяти лет совместной жизни не принял решение уйти, вероятно, я никогда не решилась бы на развод и серьёзные изменения. Сегодня я понимаю, что ответственность за разрушение отношений была общей. В тот момент мы оказались людьми с разными глубинными ценностями, накопленными обидами и несовпадающими представлениями о будущем.

Мы были счастливы в браке — настолько, насколько умели тогда. Но когда возникла необходимость меняться, мы не справились.

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.