

ЭЛИНА МАРЕН

Я устала быть СИЛЬНОЙ

Как вернуть себе свою жизнь



Элина Марен

**Я устала быть сильной. Как
вернуть себе свою жизнь**

«Автор»

2026

Марен Э.

Я устала быть сильной. Как вернуть себе свою жизнь /
Э. Марен — «Автор», 2026

Ты привыкла справляться со всем: работать, решать чужие проблемы, заботиться о близких и откладывать себя на потом. Но что делать, если сила превратилась в обязанность терпеть? Эта книга поможет распознать режим выживания, вернуть личные границы, перестать воевать с телом и превратить мечты о другой жизни в конкретный 90-дневный маршрут. Практические вопросы и страницы для записей помогут не просто прочитать книгу, а начать возвращать себе собственную жизнь.

© Марен Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Когда ты справляешься со всем, кроме собственной жизни	6
Жизнь, которая всё время начинается завтра	9
Сильная — не значит счастливая	10
Как понять, что ты живёшь в режиме выживания	11
Проблема не в недостатке силы	12
Практика: где сейчас находится твоя жизнь?	13
Что забирает мои силы?	13
Что возвращает меня к жизни?	13
Что я постоянно откладываю?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Элина Марен

Я устала быть сильной. Как вернуть себе свою жизнь

От автора

Эта книга — для женщины, которая умеет справляться со всем, кроме собственной усталости. Для той, на ком держатся работа, близкие, планы и чужое спокойствие. Для той, которая давно обещает себе: ещё немного — и я наконец начну жить.

Здесь нет призыва разрушить всё за один день. Есть приглашение заметить себя, вернуть границы и постепенно построить жизнь, в которой сила больше не означает постоянное терпение.

ГЛАВА 1

Когда ты справляешься со всем, кроме собственной жизни



Со стороны может казаться, что у тебя всё под контролем.

Ты работаешь, решаешь проблемы, отвечаешь на сообщения, думаешь о деньгах, заботишься о близких и строишь планы. Когда другим тяжело, они обращаются к тебе. Когда что-то ломается, именно ты находишь выход.

Ты сильная. Надёжная. Самостоятельная.

Но однажды среди совершенно обычного дня появляется страшная мысль:

«А когда я вообще живу?»

Не работаю. Не выполняю обязанности. Не пытаюсь похудеть. Не планирую будущий переезд. Не жду следующей зарплаты, отпуска или более спокойного периода. А просто живу.

Жизнь, которая всё время начинается завтра

Режим выживания не всегда выглядит как катастрофа. Иногда он выглядит как обычная взрослая жизнь. Ты просыпаешься и сразу включаешься в работу. День состоит из звонков, сообщений, чужих вопросов и срочных задач. Даже когда появляется свободная минута, ты не отдыхаешь по-настоящему — листаешь телефон, думаешь о делах или ругаешь себя за то, что ничего полезного не делаешь.

В конце дня у тебя уже нет сил ни на прогулку, ни на уход за собой, ни на нормальную еду, ни на людей, которых ты любишь. Тогда ты говоришь себе: «Сейчас просто сложный период», «Нужно ещё немного потерпеть», «Вот заработаю достаточно денег — и начну жить», «Вот похудею — и начну красиво одеваться», «Вот сменю работу — и займусь здоровьем».

Проблема в том, что за одним сложным периодом приходит следующий. Цель отодвигается, условия меняются, а настоящая жизнь так и остаётся где-то впереди. Проходят месяцы и годы. Ты продолжаешь справляться, но всё меньше понимаешь, ради чего.

Сильная — не значит счастливая

Я долго думала, что сила заключается в способности выдержать ещё немного. Если тяжело — нужно собраться. Если несправедливо — не показывать слабость. Если устала — выпить кофе и продолжить. Если никто не помогает — сделать самой.

Мне казалось, что однажды за эту выдержку жизнь обязательно меня наградит. Но сила без права остановиться превращается в тюрьму. Окружающие быстро привыкают к тому, что ты всё можешь. Они уже не спрашивают, тяжело ли тебе. Они просто приносят следующую проблему.

А ты продолжаешь решать, потому что быть нужной привычнее, чем признаться: **«Я больше так не хочу».**

Желание другой жизни не делает тебя неблагодарной, ленивой или слабой. Оно говорит только о том, что ты слишком долго отсутствовала в собственной жизни.

Как понять, что ты живёшь в режиме выживания

ты всё время ждёшь, когда закончится очередной тяжёлый период;
отдых вызывает чувство вины;
собственные желания кажутся менее важными, чем обязанности;
у тебя есть красивые планы на будущее, но почти нет радости в настоящем;
тело постоянно просит отдыха, движения и заботы, но получает только новые требования;
ты умеешь поддерживать других, но не знаешь, как поддержать себя;
внешне ты справляешься, а внутри чувствуешь усталость, тревогу или пустоту.

Если ты узнала себя, возможно, пора перестать спрашивать: «Как мне выдержать ещё больше?» Спроси иначе: **«Почему моя жизнь требует, чтобы я постоянно что-то выдерживала?»**

Проблема не в недостатке силы

Женщины, привыкшие быть сильными, часто пытаются решить усталость ещё большей дисциплиной: составить идеальное расписание, начать новую диету, вставать раньше, работать эффективнее, полностью изменить внешность, тело, дом и карьеру.

Но тебе не обязательно становиться ещё сильнее. Возможно, тебе нужно перестать тратить свою силу на то, что постепенно тебя разрушает. Ты не обязана каждый раз чинить себя, чтобы выдерживать то, что тебе не подходит.

Практика: где сейчас находится твоя жизнь?

Раздели страницу на три части.

Что забирает мои силы?

Запиши всё, после чего чувствуешь опустошение: работу, обязанности, людей, внутреннюю критику, тревогу о деньгах, попытки соответствовать чужим ожиданиям.

Что возвращает меня к жизни?

Вспомни моменты, когда чувствуешь себя собой: поездка, море, общение с животными, прогулка, музыка, красивая одежда, уход за собой, тишина или разговор с близким человеком.

Что я постоянно откладываю?

Рядом с каждым желанием ответь: **«Какую маленькую часть этого я могу осуществить в ближайшие семь дней?»**

Сегодня выбери одно действие, которое покажет: ты больше не находишься на последнем месте в собственной жизни. Сделай это не в качестве награды за хорошее поведение, а потому, что ты существуешь и имеешь право на заботу.

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.