

Александр Малышев

Из серой мыши в королеву за 30 дней. Я думала, что любовь спасёт, но спасла только жёсткая тётка с помойки. Этот роман-тренинг вытрясет из тебя всю дурь. У меня выросли «яйца», и это лучший апгрейд

18+

Александр Малышев

**Из серой мыши в королеву за
30 дней. Я думала, что любовь
спасёт, но спасла только
жёсткая тётка с помойки. Этот
роман-тренинг встрясет из
тебя всю дурь. У меня выросли
«яйца», и это лучший апгрейд**

<https://litres.ru/74428184>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты думаешь, что быть хорошей — значит быть счастливой? Забудь. Хороших девочек бросают, увольняют, используют и вытирают об них ноги. Алиса знает это на своей шкуре. Её жизнь — череда поражений: парень сбежал с подругой, работа потеряна, мать пилит, а в зеркале — потухшая, замученная тень.

Но однажды на мосту, где Алиса решила поставить точку, появляется Марго. Женщина, которая когда-то имела всё, а теперь живёт в фургоне и учит таких, как Алиса, превращаться

в хищниц. Её методы — шок, стыд, провокация, слёзы и дикий смех. Она не жалеет, не утешает, не даёт советов. Она ломает.

Этот роман-тренинг — не для слабонервных. Здесь будут унижения, грязные задания, разговоры о сексе, деньгах, ненависти к матери и любви к себе. Ты будешь злиться, плакать, смеяться и, возможно, узнаешь в Алисе себя. Но если дочитаешь до конца, то поймёшь: стать сильной можно только через боль.

Предупреждение: книга содержит нецензурную лексику, откровенные сцены, жёсткие психологические методы

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Александр Малышев

**Из серой мыши в королеву
за 30 дней. Я думала,
что любовь спасёт, но
спасла только жёсткая
тётка с помойки. Этот
роман-тренинг потрясет
из тебя всю дурь. У
меня выросли «яйца»,
и это лучший апгрейд**

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Марго)

Ну что, кукла? Допрыгалась? Сидишь, ревёшь, ждёшь, что кто-то придёт и спасёт? Не придёт. Никто не спасёт тебя, кроме тебя самой. Я это знаю, потому что сама была на дне.

Я имела всё: деньги, бизнес, мужика, подруг. А потом меня предали, обокрали, выбросили на улицу. Я жила в картонной коробке и жрала из мусорки. И знаешь, что я поняла? Что все эти «будь хорошей», «терпи», «не высывайся» — это дерьмо для овец. Волки так не живут.

Эта книга — не про то, как стать милой. Эта книга — про то, как стать опасной. Я буду бить тебя словами, заданиями, стыдом. Ты будешь ненавидеть меня, плакать, хотеть бросить. Но если ты дочитаешь и сделаешь хотя бы половину того, что делает Алиса, ты больше никогда не будешь прежней. Ты перестанешь быть тряпкой. Ты станешь женщиной, которая берёт своё.

Не жди лёгких путей. Их нет. Есть только боль, пот, слёзы и дикий, пьянящий кайф от собственной силы. Хочешь? Тогда перелистни страницу. Только знай: обратного пути не будет.

ГЛАВА 1. «Кукла сломалась»

Алиса стояла на мосту. Ветер трепал её давно не стриженные волосы, забирался под тонкую куртку. Внизу, в серой воде, отражались огни города. Она смотрела туда, и в голове крутилась одна и та же фраза: «Зачем?»

Зачем просыпаться по утрам? Зачем идти на работу, где тебя не ценят? Зачем любить, если тебя предают? Зачем жить, если ты никому не нужна?

Ей было 28. Внешность — средняя: русые волосы, серые глаза, чуть полноватые бёдра, вечно виноватое выражение

лица. Она всегда старалась быть хорошей. Уступала место, выслушивала подруг, одалживала деньги, не спорила с начальником. И что получила?

Антон, её парень три года, ушёл к её лучшей подруге Кристине. Не просто ушёл — сбежал, прихватив их общие накопления на отпуск. Кристина прислала голосовое: «Прости, так получилось. Ты же понимаешь, мы любим друг друга». Алиса тогда сидела на кухне, смотрела в телефон и не могла вдохнуть.

Через неделю её вызвал начальник. Сухо сообщил: «Компания оптимизирует штат. Твоя должность сокращена. Спасибо за работу». Алиса попыталась возразить, но голос дрожал, и она промямлила что-то невнятное. Начальник пожал плечами: «Ну извини».

Мать, узнав об увольнении, закатила истерику: «Я же говорила, что ты никчёмная! Вон у соседки дочка в двадцать пять уже замужем, квартира, ребёнок. А ты? Даже мужика удержать не смогла!» Алиса молчала. Спорить с матерью было бесполезно. Та всегда была права.

Долги росли. Подруги отвернулись. Алиса перестала выходить из дома. Лежала в кровати, листала соцсети, где бывшие одноклассницы хвастались успехами, и тихо ненавидела себя.

Сегодня она решила, что хватит. Выпила три таблетки успокоительного, запила вином, надела старую куртку и пошла на мост.

Стояла, смотрела вниз. Пальцы вцепились в перила. Сердце стучало где-то в горле. «Прыгай, — шептал внутренний голос. — Всё закончится. Никто не заплачет».

Она уже перекинула ногу через перила, как вдруг сзади раздался резкий окрик:

— Эй, кукла! Ты чего там забыла?

Алиса вздрогнула, чуть не сорвавшись. Обернулась. В нескольких шагах стояла женщина. Непонятного возраста — то ли сорок, то ли пятьдесят. В засаленном пуховике, рваных джинсах, с красными от краски волосами, торчащими из-под вязаной шапки. В зубах — сигарета. Глаза — наглые, прищуренные, с искоркой безумия.

— Отвалите, — прошептала Алиса.

— А то что? — женщина шагнула ближе. — Прыгнешь? Ну давай, прыгай. Только учти: вода ледяная, утонешь не сразу. Булькать будешь, задыхаться. Красивой тебя не выловят — раздуешься, посинеешь. Ты этого хочешь?

Алиса замерла. Слова, грубые, злые, повлияли как ведро холодной воды. Она вдруг представила, как её тело вылавливают из реки. Стало страшно.

— Чего ты вообще киснешь? — женщина подошла вплотную, выдохнула дым. — Мужик бросил? Работы нет? Мама достала? Банально. Половина баб в этом городе так живут, но не прыгают же.

— Откуда вы знаете? — Алиса сглотнула.

— У тебя на лице всё написано. Как на витрине. Ты —

ходячее объявление о своей никчёмности. Так и будешь ныть или хочешь что-то изменить?

— А что можно изменить? — с горечью спросила Алиса.

— Всё. Если захочешь. Я могу из тебя человека сделать. За тридцать дней.

Алиса недоверчиво уставилась на неё.

— Вы кто?

— Зови меня Марго. Я — тренер. Только не такой, к какому ты привыкла. Без йоги, медитаций и прочей лабуды. Я учу выживать. Учу быть стервой, хищницей, королевой. Учу брать своё. Поняла?

Алиса покачала головой.

— Я не смогу.

— Сможешь. Я заставлю. Только решай: либо прыгай, либо иди за мной. Время — деньги.

Алиса перевела взгляд на тёмную воду. Потом на Марго. Внутри боролись страх и какая-то странная, давно забытая искра любопытства.

— Иди за вами куда?

— В мой дворец, — Марго усмехнулась. — Это фургон на окраине. Там и начнём. Первое правило: забудь всё, что знала о жизни. Второе: будешь делать, что говорю, даже если хочется сдохнуть от стыда. Третье: никаких вопросов «зачем». Просто делай.

Алиса глубоко вздохнула. Перекинула ногу обратно. Спрыгнула на асфальт. Ноги дрожали.

— Я попробую.

— «Попробую» — слово для неудачников. Либо да, либо нет.

— Да, — выдохнула Алиса.

Марго затушила сигарету о перила.

— Тогда пошли. И не вздумай реветь. Слёзы оставь на завтра. Их будет много.

ГЛАВА 2. «Фургон ужасов»

Фургон стоял на пустыре за гаражным кооперативом. Старый, обшарпанный «Фольксваген» с тонированными окнами и вмятиной на боку. Рядом — кострище, пара ржавых бочек, куча мусора. Алиса плелась за Марго, чувствуя, как внутри всё сжимается. Она уже жалела о своём решении, но отступить было поздно.

Марго распахнула дверь фургона.

— Заходи. Только обувь снимай. И вообще, раздевайся.

— Что? — Алиса опешила.

— Раздевайся. Всю одежду сюда. Здесь тебе не гостиница. Ты будешь ходить в этом, — Марго швырнула ей какую-то тряпку.

Алиса развернула. Это была старая, выцветшая ночная рубашка в цветочек, явно с чужого плеча.

— Зачем?

— Чтобы ты перестала прятаться за тряпками. Ты же всю жизнь выбираешь одежду, чтобы быть незаметной. А я хочу, чтобы ты почувствовала себя голой. В прямом и переносном

смысле.

Алиса стояла, не решаясь. Марго смотрела с вызовом.

— Ну? Или ты думала, что я тут с тобой в психолога играть буду? Нет, кукла. Будет жёстко. Начнём с малого. Раздавайся или уходи.

Алиса сглотнула. Слёзы подступили к глазам. Она сняла куртку, джинсы, свитер. Осталась в белье.

— Трусы тоже снимай.

— Я не буду.

— Будешь. Или проваливай обратно на мост.

Алиса зажмурилась. Сняла бельё. Прикрылась руками. Марго хмыкнула.

— Смотри на себя. Вон зеркало на стене. Подойди.

Алиса, дрожа, подошла. В мутном зеркале отразилось её бледное тело: полноватые бёдра, растяжки, сутулые плечи. Она готова была провалиться сквозь землю.

— Вот она, твоя тюрьма, — сказала Марго, встав сзади. — Ты ненавидишь своё тело, да?

Алиса кивнула, не в силах говорить.

— А знаешь, почему? Потому что тебе внушили, что ты недостаточно хороша. Мать? Бывший? Общество? Все они говорили тебе, что ты толстая, страшная, никчёмная. И ты поверила. А теперь смотри: это тело тебя носит, кормит, дышит. Оно заслуживает не ненависти, а благодарности. Но ты его не благодарила. Ты его прятала. Морила голодом, потом жрала от стресса. Ты его наказывала за то, что оно не соот-

ветствует чужим стандартам.

Алиса вдруг разрыдалась. Громко, навзрыд. Вся боль, накопленная за годы, вырвалась наружу.

Марго молча смотрела. Потом протянула стакан с мутной жидкостью.

— Пей.

— Что это?

— Вода с солью. Полезно после слёз. И запомни: слёзы — это не слабость. Это выпуск пара. Но если будешь плакать по каждому поводу, не выживешь. Сейчас ты поплакала — и хватит.

Алиса выпила. Горько, противно, но отрезвило.

— Теперь надень эту рубашку. И слушай правила. Ты живёшь здесь. Спишь на полу, на матрасе. Ешь то, что зарабатываешь. Моешься раз в два дня, холодной водой. Телефон сдашь мне. Косметику, украшения, всё, что напоминает тебе о прежней жизни, — в мусор. Завтра начнём. Вопросы?

— У меня их тысячи.

— Задашь завтра. А сейчас — спать. Завтра в шесть утра подъём. Не просыпаешься — я выливаю на тебя ведро воды.

Алиса легла на матрас. Пахло

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.