

тех
Светлана Фремова

моментов,
когда хочется
что-то
отпустить,
разрешить
себе или
вернуть себе

Светлана Ефремова

**Архив манифестов. Тексты
для тех моментов, когда
хочется что-то отпустить,
разрешить себе или вернуть себе**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Архив манифестов. Тексты для тех моментов, когда хочется что-то отпустить, разрешить себе или вернуть себе / С. В. Ефремова — «Автор», 2026

А если в какой-то момент вам не нужен ещё один совет, а нужен текст, который попадёт точно в ваше состояние? «Архив манифестов» — особенная книга. Её можно открывать тогда, когда хочется что-то отпустить, признать, разрешить себе или вернуть себе. Когда устали ждать. Когда больше не хотите выпрашивать. Когда стыдно хотеть. Когда страшно сказать «нет». Когда хочется перестать быть удобной. Когда нужно признать: «Я устала». Когда хочется снова почувствовать себя живой. Здесь нет единственно правильного способа жить. Есть короткие тексты, вопросы и небольшие практики для самостоятельной рефлексии. Но это книга для смелых. Для тех, кто готов не просто прочитать красивый манифест, а остановиться и честно посмотреть: что он задел во мне? Где я себе запрещаю? Чего я хочу? Что давно пора отпустить? Не каждый текст вам подойдёт. И это нормально. Берите тот, который нужен сегодня. Читайте медленно. Можно вслух. А потом решайте сами, что сделать с тем, что внутри откликнулось.

Содержание

ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Это не книга, которую обязательно читать подряд	7
КОГДА НУЖНО ОТПУСТИТЬ	9
1. Я БОЛЬШЕ НЕ ОБЯЗАНА	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Светлана Ефремова
Архив манифестов. Тексты для тех
моментов, когда хочется что-то отпустить,
разрешить себе или вернуть себе
ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Светлана Ефремова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Это не книга, которую обязательно читать подряд

Когда нужно отпустить

Я больше не обязана
Я перестаю выпрашивать
Я разрешаю себе не знать
Мне можно разочароваться
Я отпускаю ожидание

Когда нужно вернуть себе себя

Возврат энергии
Я больше не твой проект
Мне можно быть неудобной
Я перестаю спасать
Я выбираю своё пространство

Когда хочется большего

Мне можно хотеть
Мне можно принимать
Мне можно брать
Мне можно получать деньги
Мне можно жить легко

Когда всё слишком

Я устала
Манифест тотальной капитуляции
Мне можно быть слабой
Мне можно ничего не решать
Я просто выдыхаю

Когда пора собрать себя

Я уже есть
Я больше, чем любое слово
Я могу быть разной
Я выбираю себя
Я возвращаюсь к жизни
Заключение. Не ищи правильный манифест

ВВЕДЕНИЕ

Это не книга, которую обязательно читать подряд

Необязательно начинать с первой страницы.

Необязательно читать всё.

Необязательно соглашаться.

Необязательно понимать.

И уж точно не нужно после каждого текста говорить себе:

«Вот теперь я должна срочно изменить жизнь».

Нет.

Это не ещё одна программа самоулучшения.

Не новый курс.

Не инструкция:

«Как стать идеальным человеком за двадцать пять манифестов».

Мне бы даже хотелось, чтобы ты не делал этого.

Эта книга устроена иначе.

Она похожа на коробку с инструментами.

Иногда тебе нужен один.

Ты его берёшь.

Используйшь.

И возвращаешь обратно.

Здесь есть тексты для разных состояний.

Когда хочется всё послать.

Когда хочется быть услышанной.

Когда надоело ждать.

Когда страшно просить.

Когда не хочется больше ничего решать.

Когда хочется вернуть свои границы.

Когда нужно разрешить себе хотеть.

Когда стыдно принимать.

Когда ты опять стала удобной.

Когда хочется перестать быть чужим проектом.

Когда хочется просто выдохнуть.

Некоторые манифесты мягкие.

Некоторые дерзкие.

Некоторые намеренно резкие.

Потому что мягкость подходит не всегда.

Иногда внутренний запрет настолько старый и крепкий, что его не сдвинешь фразой:

«Пожалуйста, будь к себе бережнее».

Иногда хочется сказать:

«Да пошло оно всё. Мне можно».

При этом я хочу оставить важную границу.

Манифест — не магия.

Это текст.

Он может помочь назвать чувство.

Дать себе разрешение.

Увидеть мысль.

Почувствовать опору.

Но он не отменяет реальность.

Если тебе нужен разговор со специалистом — ищи специалиста.

Если есть проблема, требующая действия, — действуй.

Если человек нарушает твои границы — не только читай про границы, но и решай, что будешь делать.

Читай эти тексты не для того, чтобы стать другой.

А чтобы **услышать себя чуть яснее.**

КОГДА НУЖНО ОТПУСТИТЬ

1. Я БОЛЬШЕ НЕ ОБЯЗАНА

Я больше не обязана быть удобной.
Не обязана улыбаться, когда мне больно.
Не обязана соглашаться, когда не согласна.
Не обязана объяснять одно и то же десять раз.
Не обязана спасать.
Не обязана терпеть.
Не обязана быть всегда понимающей.
Не обязана быть сильной.
Не обязана всё успевать.
Не обязана всем нравиться.
Я могу сделать человеку неприятно своим отказом.
И всё равно сказать:
«Нет».
Я могу кого-то разочаровать.

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.