

Светлана Савицкая

**Разрешение на жизнь.  
Манифесты для тех, кто  
устал заслуживать,  
соответствовать и быть  
удобным**

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Потуги к просветлению. Человек и его внутренняя свобода

Светлана Ефремова

**Разрешение на жизнь. Манифесты  
для тех, кто устал заслуживать,  
соответствовать и быть удобным**

«Автор»

2026

## **Ефремова С. В.**

Разрешение на жизнь. Манифесты для тех, кто устал заслуживать, соответствовать и быть удобным / С. В. Ефремова — «Автор», 2026 — (Потуги к просветлению. Человек и его внутренняя свобода)

А что, если вы всю жизнь ждёте разрешения жить — но никто так и не придёт его выдать? Это авторский сборник манифестов и практик саморефлексии для тех, кто устал быть удобным, заслуживать любовь, стесняться своих желаний и бесконечно «исправлять себя». Книга не учит позитивному мышлению и не предлагает стать идеальной версией себя. Она предлагает остановиться и честно посмотреть: где в вашей жизни до сих пор звучит «нельзя»? Нельзя хотеть много. Просить. Брать. Принимать. Ошибаться. Злиться. Быть неудобной. Получать удовольствие. Выбирать себя. Здесь есть манифесты, вопросы, упражнения и тексты про самооценку, деньги, удовольствие, границы, принятие, желание, право просить и способность перестать заслуживать. Это книга не для тех, кто ищет ещё одну правильную систему. Она для смелых — тех, кто готов проверить собственные запреты и спросить: «А кто вообще сказал, что мне нельзя?» Читайте не для того, чтобы согласиться с автором. Читайте, чтобы услышать собственный ответ.

## Содержание

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Манифесты для тех, кто устал заслуживать, соответствовать и быть удобным | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                                                                 | 6  |
| А кто вообще сказал, что мне нельзя?                                     | 6  |
| ЧАСТЬ I. ОТМЕНА СТАРЫХ ЗАПРЕТОВ                                          | 8  |
| 1. Я отменяю программу «сначала заслужи»                                 | 8  |
| 2. Я разрешаю                                                            | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                        | 11 |

# **Разрешение на жизнь. Манифесты для тех, кто устал заслуживать, соответствовать и быть удобным**

## **Манифесты для тех, кто устал заслуживать, соответствовать и быть удобным**

Эта книга не для тех, кто хочет ещё десять правильных аффирмаций, а для тех, кто заебался соответствовать цветочкам-хуечкам, готов посмотреть на собственные запреты и спросить: «А кто вообще сказал, что мне нельзя?»

Я сохранила резкость и мат там, где она работает как часть голоса, формат **личного разрешения и саморефлексии**. СОДЕРЖАНИЕ

**Введение. А кто вообще сказал, что мне нельзя?**

### **Часть I. Отмена старых запретов**

Я отменяю программу «сначала заслужи»

Я разрешаю

**МОЖНО**

Я уже охуенная

Я больше, чем любое слово

А что если быть никем?

### **Часть II. Право хотеть**

Я хочу — и мне можно хотеть

Право на удовольствие

Деньги без стыда и вечного заслуживания

Право брать

«Попрошайка» — присвоение запрещённой части себя

Я разрешаю себе принимать

### **Часть III. Собрать себя заново**

Манифест тотальной капитуляции

Я больше не обязана быть сильной

Я перестаю быть удобной

Я собираю себя

Не идеальная. Живая.

Я выбираю свою жизнь

**Заключение. Мне больше не нужно разрешение**

## ВВЕДЕНИЕ

### А кто вообще сказал, что мне нельзя?

Нас учат запретам раньше, чем мы успеваем понять, чего хотим.

Нельзя быть слишком громкой.

Нельзя злиться.

Нельзя много хотеть.

Нельзя просить.

Нельзя брать.

Нельзя говорить о деньгах.

Нельзя быть сексуальной.

Нельзя быть неудобной.

Нельзя разочаровывать.

Нельзя выбирать себя.

Нужно быть хорошей.

Нужно заслужить.

Нужно сначала стать лучше.

Потом — ещё лучше.

А потом, возможно, тебе наконец разрешат жить.

Я сама долго жила примерно так.

Постоянно что-то исправляла.

Себя.

Отношения.

Тело.

Характер.

Мышление.

Деньги.

Сексуальность.

«Сценарии».

«Блоки».

«Установки».

Как будто внутри меня сидел строгий контролёр с папкой, который каждый вечер проверял:

«Ну что? Сегодня ты уже достаточно хорошая?»

И каждый раз находилось что-то ещё.

Не доработано.

Не исцелено.

Не понято.

Не отпущено.

Не заслужено.

И в какой-то момент я устала.

Не просто устала.

**Я заебалась заслуживать право быть собой.**

И тогда родилась другая мысль.

А что, если не надо?

Что, если не нужно сначала стать правильной, чтобы начать жить?

Что, если право хотеть не выдаётся за достижения?

Что, если право быть несовершенной — уже моё?

Что, если я могу сказать:

**«Мне можно».**

Не потому что я идеальная.

Не потому что я всё проработала.

Не потому что я наконец стала достойной.

А просто потому что **я есть**.

Эта книга не о том, чтобы убедить себя:

«Я самая лучшая».

Мне это даже неинтересно.

Она о другом.

**О разрешении перестать жить по миллиону внутренних «нельзя».**

И здесь будут манифесты.

Иногда мягкие.

Иногда наглые.

Иногда смешные.

Иногда очень грубые.

Потому что некоторые внутренние запреты невозможно снять ещё одной красивой фразой.

Иногда нужно встать посреди собственной жизни и сказать:

**«Да пошло оно всё. Мне можно».**

Эта книга особенно для тех, кто готов не просто читать.

А замечать.

Где ты запрещаешь себе?

Где ждёшь разрешения?

Где боишься показаться слишком большой?

Слишком жадной?

Слишком сексуальной?

Слишком громкой?

Слишком свободной?

Слишком счастливой?

Слишком живой?

И ещё один вопрос:

**Что произойдёт, если ты перестанешь себя останавливать там, где тебе на самом деле можно идти?**

Вот этим мы и займёмся.

## **ЧАСТЬ I. ОТМЕНА СТАРЫХ ЗАПРЕТОВ**

### **1. Я отменяю программу «сначала заслужи»**

Очень многие живут так, будто жизнь — это экзамен.

Сначала нужно:

стать хорошим человеком;

разобраться с детством;

проработать травмы;

заработать денег;

стать красивее;

стать спокойнее;

стать мудрее;

стать успешнее;

стать духовнее.

И вот тогда:

«Теперь можно».

Но проблема в том, что критерий всё время двигается.

Только ты выполнил одно условие — появляется другое.

И человек проводит годы в подготовке к собственной жизни.

#### **Я отменяю эту сделку**

Я не обязана сначала стать идеальной, чтобы иметь право на любовь.

Не обязана сначала всё проработать, чтобы чувствовать удовольствие.

Не обязана стать безупречной, чтобы принимать деньги.

Не обязана доказать свою ценность, чтобы занимать место.

Не обязана заслужить право отдыхать.

Не обязана сначала всё понять, чтобы начать жить.

**Я уже здесь.**

И это исходный факт.

Не приз.

Не награда.

Не результат.

Просто факт.

#### **Саморефлексия**

**В чём я до сих пор пытаюсь заработать право на жизнь?**

**Какое условие я поставила себе?**

**Кто сказал, что это условие существует?**

**Что изменится, если я отменю его?**

## 2. Я разрешаю

Я разрешаю себе открывать окна.  
Даже если кому-то не нужна свежесть.  
Я разрешаю себе говорить.  
Даже если кому-то это не нравится.  
Я разрешаю себе дышать.  
Громко.  
Глубоко.  
Свободно.  
Я разрешаю себе не ждать.  
Не ждать разрешения.  
Не ждать идеального момента.  
Не ждать, пока кто-то «созреет».  
Не ждать мужчину.  
Не ждать денег.  
Не ждать, пока я стану другой.  
Я разрешаю себе оставаться у моря.  
Даже если все куда-то спешат.  
Я разрешаю себе не откладывать жизнь на потом.  
Я разрешаю себе брать.  
Любовь.  
Заботу.  
Красоту.  
Удовольствие.  
Деньги.  
Время.  
Тепло.  
Я разрешаю себе быть неидеальной.  
С животом.  
С прошлым.  
С бессонницей.  
С ошибками.  
С плохим настроением.  
Я разрешаю себе быть разной.  
Я разрешаю себе не нести груз всей семьи.  
Не быть голосом тех, кого нет.  
Не отрабатывать чужую жизнь.  
Не спасать всех.  
Не доказывать свою полезность.  
Я разрешаю себе жить **своею** жизнью.  
Я разрешаю себе ничего не искать сегодня.  
Не искать смысл.  
Не искать знак.  
Не искать очередной урок.  
Иногда можно просто есть.  
Спать.  
Смеяться.

Танцевать.

Сексом заниматься, если хочется.

Молчать.

Гулять.

Смотреть на море.

Лежать.

Дышать.

Жить.

**Я разрешаю себе занимать место.**

В доме.

В разговоре.

В отношениях.

В собственной жизни.

Потому что я есть.

Потому что я уже здесь.

Потому что мне не нужно становиться кем-то другим, чтобы получить право существовать.

## Задание

**К**

## **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.