

Ну и норм

Я устала быть сильной.

Как отпустить
ожидания, позволить
себе быть живой
и вернуть себя
настоящую

не о том,
как стать
лучше

а о том, как
стать собой

АННА ПОЛЯК

Анна Поляк

Ну и норм. Я устала быть сильной

«Автор»

2026

Поляк А.

Ну и норм. Я устала быть сильной / А. Поляк — «Автор», 2026

Ну и норм. Ты не сломалась — ты просто устала быть сильной. Эта книга — для тех, кто привык всё тащить на себе. Для тех, кто говорит «всё нормально», когда внутри всё кричит. Для тех, кто не умеет просить о помощи, потому что привык справляться сам. Это не про «позитивное мышление». Это про то, что иногда самостоятельность — не сила, а броня. Броня, которая защищает, но в которой трудно дышать. Внутри — истории, которые узнаешь как свои. Размышления о тревоге, отношениях, страхе хорошего, привычке ждать подвоха. И вопросы, которые помогут честно посмотреть на себя: чего ты хочешь, где заканчивается твоя жизнь и начинается чужая. Здесь нет рецептов «как стать счастливой за 10 дней». Есть другое — разрешение остановиться, выдохнуть и сказать: «Я устала. И это нормально». Быть сильной — не значит никогда не уставать. Это значит уметь сказать: «Мне нужна помощь. Я тоже имею право быть слабой».

© Поляк А., 2026

© Автор, 2026

Анна Поляк
Ну и норм. Я устала быть сильной

Глава 1

Вступление — «Я тоже так думала»

О чём эта книга и почему она не про "соберись"

*Ты не ленивая. Ты не слабая. И с тобой не «что-то не так».
Просто ты очень долго жила так, будто у тебя нет права устать.*

Ты привыкла быть удобной. Воспитанной. Не доставляющей хлопот. Сначала ты старалась для родителей, потом — для партнёра, потом — для ребёнка, для коллег, для всех, кому это почему-то казалось нормальным. Кто-то называет это заботой. На самом деле это часто выглядит так: ты — последняя в списке своих же задач.

И вот однажды ты замечаешь, что устала. Не «на пару дней, высплусь и пройдёт». А так, что-то внутри не включается обратно. Ты смотришь на себя и не понимаешь: а чего хочет вообще она? Эта женщина, которая старалась, тянула, молчала, соглашалась. Которая жила так, будто её собственные желания — это цена, которую нужно платить за то, чтобы тебя любили.

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.