

18+

Анастасия Романова

**Стать
стервой.
30 уроков
здорового
эгоизма для
счастливой
жизни**

Анастасия Романова
Стать стервой. 30 уроков
здорового эгоизма
для счастливой жизни

<https://litres.ru/74465699>

ISBN 9785007124225

Аннотация

Ты устала быть «удобной девочки», которая всем уступает, улыбается через силу, боится сказать «нет» и ставит чужие интересы выше собственных? Тебе знакомы выгорание, чувство вины за потраченные на себя деньги и постоянный страх чужого осуждения?

Пора провести перезагрузку. Слово «стерва» долгое время было ярлыком для сильных и независимых женщин. В XXI веке оно обрело новый, освобождающий смысл. Здоровая стервозность — это здоровый эгоизм.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
УРОК 1. Я — Главный Приоритет Своей Жизни	7
УРОК 2. Королевское «Нет» без Оправданий	8
УРОК 4. Неприкосновенность Личного Времени	11
УРОК 5. Финансовая Независимость и Личные Деньги	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Стать стервой. 30 уроков здорового эгоизма для счастливой жизни

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-2422-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**СТАТЬ СТЕРВОЙ:30 уроков здорового
эгоизма для счастливой жизни**

ВВЕДЕНИЕ

Дорогая читательница!

С самого детства женщинам внушают: *«Будь скромной», «Забойся о других», «Не упрямствуйся», «Не выделяйся», «Терпи»*. Нам продают образ «хорошей девочки», которая всем уступает, всех спасает, улыбается, когда ей больно, и стесняется попросить то, что принадлежит ей по праву.

Но какова цена этого «одобрения»? Выгорание, хроническая усталость, обесцененные мечты, токсичные отношения и постоянное чувство вины за то, что ты просто хочешь жить так, как нравится тебе.

Слово **«стерва»** долгое время было ярлыком, которым общество наказывало сильных, ярких, независимых и неудобных женщин. Пришло время вернуть этому слову его истинный, освобождающий смысл.

Здоровая стервозность — это здоровый эгоизм.
Это:

- Способность четко знать, чего ты хочешь, и не извиняться за это.
- Навык говорить «Нет» без оправданий и чувства вины.
- Умение уходить оттуда, где тебя не ценят.
- Высокая самооценка, основанная на опоре на себя, а не на чужих лайках и мнении.
- Уважение к себе, которое заставляет окружающих ува-

жать тебя в ответ.

Как работать с этой книгой-тетрадью?

Эта книга — ваш личный практический тренажер. Она рассчитана на 30 дней.

— **1 день = 1 урок.**

— Читайте короткую теорию (перепрошивку мышления).

— Выполняйте **Практическое задание** прямо на страницах тетради (заполняйте таблицы, отвечайте на вопросы, делайте практики в реальности).

— Повторяйте **Аффирмацию / Правило дня**.

Приготовьте ручку, отключите режим «хорошей девочки» и добро пожаловать в вашу новую жизнь!

БЛОК 1. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ «НЕТ»

УРОК 1. Я — Главный Приоритет Своей Жизни

Теория

Единственная постоянная величина в твоей жизни от первого до последнего дня — это ты сама. Мужья, друзья, работа, дети — все они важная часть бытия, но фундамент — это ты. Если разрушится фундамент, рухнет весь дом. Поставить себя на первое место — это не эгоцентризм, это базовое правило выживания (как кислородная маска в самолете: сначала на себя, потом на остальных).

Практическое задание

Составь список из 5 вещей, которые ты делаешь регулярно ради комфорта или одобрения других людей, теряя при этом свои силы и ресурс:

Задание на сегодня: Отмени или перепоручи хотя бы одно из этих дел. Освободившееся время (минимум 30 минут) потратить исключительно на себя.

Правило дня

«Я — центр своей вселенной. Мои потребности важны по умолчанию».

УРОК 2. Королевское «Нет» без Оправданий

Теория

«Хорошая девочка» на любую просьбу отвечает «Да», а потом тиранит себя за нехватку времени. Когда ты говоришь «Да» другим, убедись, что не говоришь «Нет» себе. Настоящее «Нет» не требует длинных историй, оправданий и лживых причин. «Нет» — это законченное предложение.

Схема формулировки «Королевского Нет»:

— **Прямой отказ:** «К сожалению, я не могу этого сделать».

— **Без долгих объяснений:** Не придумывай болезни и дела. Достаточно: «У меня другие планы» (план посидеть в тишине — это тоже план!).

— **Без заискивания:** Не извиняйся 10 раз.

Практическое задание

Запиши 3 ситуации из недавнего прошлого, где ты сказала «Да», хотя хотела сказать «Нет». Перепиши эти сценарии, сформулировав уверенный отказ.

— Ситуация:

— Мой новый отказ:

— Ситуация:

—	<i>Мой</i>	<i>новый</i>	<i>отказ:</i>
---	------------	--------------	---------------

—			<i>Ситуация:</i>
---	--	--	------------------

—	<i>Мой</i>	<i>новый</i>	<i>отказ:</i>
---	------------	--------------	---------------

Правило дня

«Мое „Нет“ не требует оправданий и объяснений».

УРОК 3. Инвентаризация «Надо» и «Хочу»

Теория

Удобные люди живут в парадигме «Я должна / Я обязана». Свободные люди живут в парадигме «Я хочу / Я выбираю». Когда ты заменяешь фразы «Я должна сделать...» на «Я выбираю сделать...», ты возвращаешь себе контроль над жизнью. А если ты не выбираешь это делать — зачем ты это делаешь?

Практическое задание

Заполни таблицу: выпиши 4 своих ежедневных дел под соусом «Я должна». Перепиши их с позиции своего выбора или вычеркни совсем.

Что я «должна» делать?	Переформулировка: «Я выбираю делать это, потому что...»	Или: Почему я вычеркиваю это из жизни?
<i>Пример: Готовить обед из 3 блюд</i>	<i>Я выбираю заказать доставку, потому что хочу отдохнуть</i>	<i>Делать это каждый день — не моя обязанность</i>
1.		
2.		
3.		
4.		

Правило дня

«Мое „Хочу“ имеет такой же вес, как и любое „Надо“».

УРОК 4. Неприкосновенность Личного Времени

Теория

Твое время — это твоя жизнь. Когда люди звонят тебе в 11 вечера, требуют мгновенных ответов в рабочих чатах на выходных или сваливают на тебя свои задачи — они воруют твоё время. Границы времени нужно проставлять жестко и спокойно.

Практическое задание

Установи 3 правила временной безопасности и внедри их с сегодняшнего дня:

— ☐ **Правило 1:** После: я отключаю рабочие уведомления.

— ☐ **Правило 2:** Я выделяю ежедневно ____ минут (ы) на «время только для себя», когда меня нельзя трогать.

— ☐ **Правило 3:** Я не отвечаю на сообщения, если занята, и делаю это только тогда, когда удобно МНЕ.

Опиши, как ты защитишь свое личное время сегодня:

Правило дня

«Мое время принадлежит мне. Я не доступна 24/7 для всего мира».

УРОК 5. Финансовая Независимость и Личные Деньги

Теория

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.