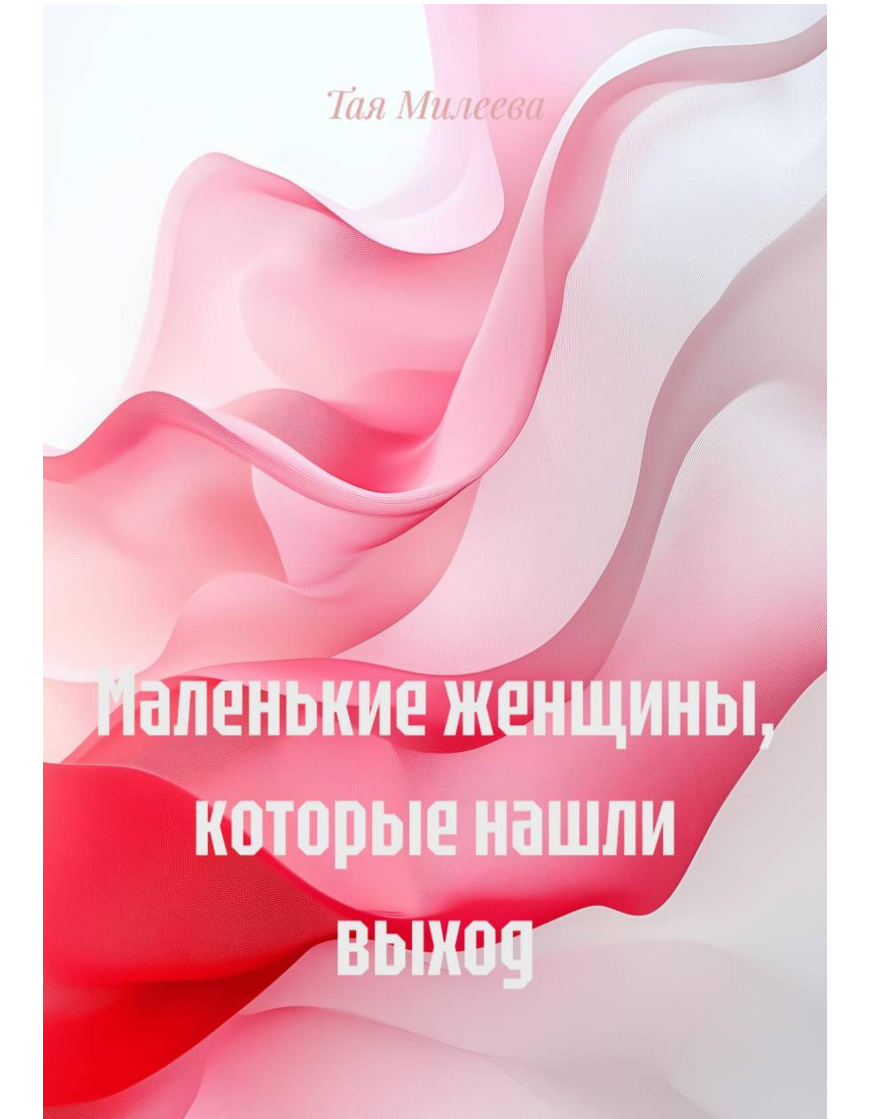




Тая Милеева

**Маленькие женщины,
которые нашли
выход**

Тая Милеева

Маленькие женщины, которые нашли выход

<https://litres.ru/74481099>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга для женщин, которые всё тянут на себе. Она мягко напоминает: из любой ситуации есть выход, а чудо — в маленьких опорах и вовремя сказанных добрых словах. В историях — не безупречные героини, а живые женщины, которые устают, сомневаются, просят о помощи и шаг за шагом находят силы двигаться дальше. Тон спокойный и дружелюбный: без давления и лозунгов, с бережным признанием, что стараться — уже достаточно. Книга не обещает исчезновения трудностей, но даёт опору: читательница увидит, что она не одна, и сможет в чужой истории найти что-то своё.

Содержание

Приглашение войти и выдохнуть	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Тая Милеева

Маленькие женщины, которые нашли выход

Приглашение войти и выдохнуть

Знаешь, иногда хочется просто сесть рядом с кем-то, кто тихо скажет: «Я тебя слышу. И я знаю, как это тяжело». Не будет громких лозунгов про «стань лучшей версией себя», не будет советов в духе «просто отпусти». Будет только честный разговор — про то, как бывает больно, страшно и одиноко, когда ты изо всех сил стараешься всё удержать, а мир будто проверяет тебя на прочность. Эта книга — как раз такое место. Пространство, где можно не быть «сильной» каждую секунду. Где усталость — это не признак слабости, а доказательство того, что ты столько несёшь, сколько вообще возможно. Здесь собраны истории женщин, которые падали и поднимались, ошибались и учились, теряли опору и снова её находили. Обычные женщины — не героини с обложек, не идеальные и не безупречные. Просто те, кто каждый день делает лучшее из возможного. Та история, которую ты только что прочитала, — это лишь первый, самый осторожный шаг в эту книгу. История Алисы. Она не про победу над всем

миром. Она про то, как научиться вовремя замечать тревожные звоночки, как беречь свои границы и как находить силы сказать «стоп», даже если кажется, что все подумают: «Ну что ты раздуваешь из мухи слона». В ней есть и неловкость, и обида, и растерянность, и тот самый момент, когда вдруг понимаешь: «Так со мной нельзя». И это нормально — не хотеть, чтобы с тобой так обращались. Это не каприз, это право на уважение и бережное отношение. А дальше — за этой первой главой — тебя ждут другие истории. Полные, развёрнутые, без купюр: там будет больше боли и больше света, больше деталей, в которых ты наверняка узнаешь себя. Эти главы — платные: так мы сохраняем пространство книги по-настоящему глубоким, даём авторам время и возможность рассказать всё до конца, не сжимая важное в пару абзацев. В следующих историях кто-то расскажет, как выбирался из затяжной усталости, когда каждое утро начиналось с мысли «я не справлюсь». Кто-то — как учился просить о помощи, хотя всю жизнь слышал: «Ты же сильная, ты сама всё можешь». А кто-то просто вспомнит тот день, когда впервые позволил себе не быть идеальным и вдруг почувствовал, как с плеч будто упал тяжёлый рюкзак. Я не буду обещать, что эти истории всё исправят и сразу станет легко. Но я очень хочу, чтобы они стали для тебя опорой — такой, которая не давит, а мягко поддерживает, когда ноги устали. Чтобы в чужой боли ты могла узнать свою и почувствовать: «Я не одна. Кто-то уже прошёл похожим путём и смог рассказать об этом». Чтобы в

чужих маленьких победах ты увидела намёк на свою: «Если она смогла, значит, и у меня получится». Читай эти истории не как инструкцию, а как разговоры по душам. Можешь пропускать то, что сейчас слишком остро. Можешь возвращаться к тому, что отозвалось. Можешь просто держать книгу в руках и знать: здесь тебя не осудят за слёзы, за злость, за то, что сегодня хватило сил только на чашку чая и десять минут тишины. А если вдруг посреди страницы ты почувствуешь, что хочется остановиться и просто подышать, — остановись. Это тоже часть пути. Добро пожаловать в эту книгу. Пусть она станет для тебя местом, где можно быть настоящей. И где настоящая — уже значит достаточно сильная. Все герои и события вымышлены. Любое совпадение с реальными людьми случайность!

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.