

Виктория Никитина

Жизнь, которую ты выберешь сама



Виктория Никитина

**Жизнь, которую
ты выберешь сама**

«Автор»

2026

Никитина В.

Жизнь, которую ты выберешь сама / В. Никитина — «Автор»,
2026

Эта книга — о моментах, когда ты смотришь на свою жизнь и понимаешь, что вроде бы всё нормально, но внутри всё равно чего-то не хватает. О сравнении себя с другими, страхе разочаровать близких, нелюбимой работе, несбывшихся планах, желании начать сначала и тревоге от мысли: «А вдруг я всё испорчу?» Но прежде всего — о праве выбирать. Тебе можно передумать. Можно хотеть большего. Можно хотеть меньшего. Можно уйти. Можно остаться. Можно начать сначала. «Жизнь, которую ты выберешь сама» — не инструкция о том, как стать успешнее, продуктивнее или счастливее всех вокруг. Это книга о другом. О том, как однажды остановиться среди всех этих «надо» и услышать собственный голос. Возможно, после этой книги ты не получишь готовых ответов. Зато, может быть, начнёшь задавать себе правильные вопросы. И постепенно поймёшь: жизнь не обязана быть идеальной, впечатляющей или понятной другим людям. Она просто должна быть твоей.

© Никитина В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПРОЛОГ	6
ЧАСТЬ I. Я ПОТЕРЯЛА СЕБЯ	7
ГЛАВА 1. ТЫ НЕ ОПОЗДАЛА	8
ГЛАВА 2. А ЕСЛИ Я ЖИВУ НЕ СВОЮ ЖИЗНЬ?	9
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ МЫ ВСЁ ВРЕМЯ СРАВНИВАЕМ СЕБЯ С ДРУГИМИ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Виктория Никитина

Жизнь, которую ты выберешь сама

Глава

ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ТЫ ВЫБЕРЕШЬ САМА

Книга о том, как перестать жить по чужому сценарию и наконец услышать себя

ПРОЛОГ

Если ты открыла эту книгу в момент, когда не совсем понимаешь, что происходит с твоей жизнью, — я хочу начать с одной простой мысли: с тобой всё нормально.

Возможно, тебе кажется, что все вокруг куда-то успевают. Кто-то уже вышел замуж, кто-то купил квартиру, кто-то построил карьеру, кто-то переехал, кто-то путешествует, кто-то выглядит так, будто точно знает, что делает. А ты иногда смотришь на свою жизнь и думаешь: «А я вообще туда иду?»

Но у жизни нет одного правильного расписания. Нет возраста, к которому ты обязана понять себя. Нет момента, после которого начинать что-то новое уже поздно. И нет универсальной формулы счастливой жизни.

Эта книга не будет учить тебя становиться «лучшей версией себя». Возможно, тебе не нужна ещё одна версия себя. Возможно, тебе просто пора перестать жить той версией, которую придумали другие.

Здесь мы поговорим о сравнении, чужих ожиданиях, страхе разочаровать близких, работе, деньгах, желаниях, переменах, красивой жизни и праве передумать. Но прежде всего — о выборе.

Не о громком выборе, после которого жизнь мгновенно становится другой. А о сотнях маленьких решений, из которых постепенно складывается ощущение: «Это моя жизнь. Я сама её выбрала».

ЧАСТЬ I. Я ПОТЕРЯЛА СЕБЯ

ГЛАВА 1. ТЫ НЕ ОПОЗДАЛА

Есть странное чувство, которое приходит почти незаметно. Ты живёшь, работаешь, что-то планируешь, иногда радуешься, иногда устаёшь — а потом вдруг видишь чужую жизнь и думаешь: «Я отстаю».

Один человек уже купил квартиру. Другой сделал карьеру. Третий уехал в другую страну. Четвёртый завёл детей. Пятый открыл бизнес. И почему-то всё это превращается в один большой внутренний вопрос: «А что не так со мной?»

Но ты сравниваешь не свою жизнь с чужой жизнью. Ты сравниваешь свою жизнь с её витриной. Ты видишь результат, но не видишь сомнений, долгов, конфликтов, бессонных ночей, случайностей и цены, которую человек заплатил за то, что оказалось красивым на фотографии.

Твоя жизнь не обязана идти по тому же расписанию. В двадцать пять можно не знать, кем ты хочешь быть. В тридцать можно сменить профессию. В тридцать пять можно впервые понять, что прежняя мечта была не твоей. Можно начать сначала в любом возрасте.

Ты не поезд, который опоздал на станцию. У жизни нет единственного отправления.

Иногда то, что мы называем «задержкой», на самом деле является периодом, когда мы учимся слышать себя.

ОСТАНОВИСЬ И СПРОСИ СЕБЯ

1. Где я сейчас чувствую, что опоздала?
2. С кем я себя сравниваю?
3. Что, как мне кажется, я уже должна иметь?
4. Если бы дедлайна не существовало, чего бы мне хотелось?
5. Какой один шаг приблизит меня не к другим, а к себе?

Если бы ты точно знала, что никуда не опоздала, как бы прожила следующий год?

ГЛАВА 2. А ЕСЛИ Я ЖИВУ НЕ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Иногда вопрос «Почему у меня ещё нет того, что есть у других?» оказывается не самым страшным. Гораздо страшнее другой: «А я вообще этого хочу?»

Можно годами стремиться к хорошей работе, потому что так правильно. Хотеть отношения, потому что «уже пора». Мечтать о переезде, потому что все вокруг считают большой город настоящей жизнью. Можно покупать вещи, делать карьеру, менять внешность — и постепенно обнаружить, что большая часть целей была собрана из чужих голосов.

Это не значит, что твоя семья хотела тебе плохого. Родители часто передают нам то, что когда-то помогало им чувствовать себя в безопасности. Общество тоже предлагает понятные сценарии. Но взрослость начинается там, где ты можешь услышать чужой совет и всё равно спросить себя: «А мне это подходит?»

Не всякая неудовлетворённость требует разрушить жизнь. Иногда достаточно признать: «Вот это мне нравится. Вот это — нет. А здесь я хочу попробовать иначе».

Твоя жизнь не обязана быть впечатляющей. Она должна быть местом, в котором тебе есть куда возвращаться.

ОСТАНОВИСЬ И СПРОСИ СЕБЯ

1. Какой была бы моя жизнь, если бы никому ничего не нужно было доказывать?
2. Какие цели действительно мои?
3. Какие «я должна» я ношу с собой?
4. Что я давно больше не хочу?
5. Что продолжаю делать только из страха осуждения?
6. Что в моей нынешней жизни мне по-настоящему нравится?

Если бы никто никогда не узнал о моём выборе, что бы я выбрала для себя?

ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ МЫ ВСЁ ВРЕМЯ СРАВНИВАЕМ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Иногда достаточно открыть телефон на пять минут, чтобы собственная жизнь внезапно показалась маленькой.

У кого-то идеальная квартира. У кого-то тело, о котором мечтаешь ты. Кто-то путешествует, кто-то получает повышение, кто-то выглядит влюблённым и счастливым. И вот ты уже сидишь на своей кухне и думаешь, почему у тебя всё не так.

Сравнение особенно болезненно, когда мы используем чужой результат как доказательство собственной недостаточности. Но человек напротив тебя не является твоей контрольной точкой.

Иногда зависть тоже можно услышать иначе. Не как «я плохая, потому что завидую», а как «в этом есть что-то, чего мне хочется». Возможно, ты завидуешь не квартире, а ощущению безопасности. Не путешествиям, а свободе. Не красивой фигуре, а ощущению уверенности в своём теле.

Социальные сети показывают отобранные фрагменты жизни. Поэтому тебе не нужно запрещать себе смотреть на красивые вещи. Просто возвращайся после них к своей реальности.

Можно подумать: «Красиво. Я понимаю, почему мне это нравится. А теперь я пойду жить свою жизнь».

ОСТАНОВИСЬ И СПРОСИ СЕБЯ

1. С кем я чаще всего себя сравниваю?
2. Что именно вызывает зависть?
3. Чего мне на самом деле хочется за этим образом?
4. Какие аккаунты заставляют меня чувствовать себя недостаточной?
5. Что хорошего в своей жизни я перестала замечать?

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.