

Анна Светлова



КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД ЗА 30 ДНЕЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
И ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ДНЕВНИК.

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ,
ВЕРНУТЬ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ
И НАЧАТЬ ЗАНОВО.

Анна Светлова

**КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД ЗА 30
ДНЕЙ. Практическое руководство
и поддерживающий дневник.
Как справиться с болью, вернуть
почву под ногами и начать заново**

«Автор»

2026

Светлова А.

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД ЗА 30 ДНЕЙ. Практическое руководство и поддерживающий дневник. Как справиться с болью, вернуть почву под ногами и начать заново / А. Светлова — «Автор», 2026

Ваш мир разбился на осколки, а земля ушла из-под ног? Кажется, что эта боль никогда не закончится, а будущее пугает пустотой? Сделайте глубокий вдох. Вы не одна. Эта книга написана не психологом с высоты ученой степени. Она написана женщиной, которая сама прошла через ад развода, сидела на полу в пустой квартире и собирала себя по частям. Анна Светлова не будет давать заумных советов. Она станет вашей поддерживающей подругой, которая возьмет вас за руку и выведет из темноты. «Как пережить развод за 30 дней» — это книга-реанимация и пошаговый марафон выживания. Что вас ждет внутри: 30 коротких терапевтических глав без «воды» и заумной теории. 30 простых практик, техник заземления и способов справиться с гневом. 4 этапа: от проживания острой боли до реанимации самооценки и создания новой жизни. Уже через месяц вам станет легче дышать. Вы вернете опору, перестанете винить себя и снова улыбнетесь. Давайте начнем этот путь к вашему рассвету вместе. Переворачивайте страницу.

© Светлова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важное предупреждение (Дисклеймер)	5
Введение. Самая темная ночь перед рассветом	6
ДЕНЬ 1. Легализация боли	7
ДЕ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анна Светлова
КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД ЗА 30
ДНЕЙ. Практическое руководство
и поддерживающий дневник.
Как справиться с болью, вернуть
почву под ногами и начать заново

Важное предупреждение (Дисклеймер)

Привет. Прежде чем мы перевернем эту страницу и сделаем первый шаг, я хочу быть с тобой предельно честной.

Я не профессиональный психотерапевт, у меня нет диплома психолога, ученой степени или кабинета с кожаным диваном.

Эта книга — не научный труд и не клиническое руководство. Если ты чувствуешь, что твоё состояние угрожает твоему здоровью, если у тебя нет сил встать с кровати, если тебя посещают пугающие мысли — пожалуйста, обратись к дипломированному специалисту или врачу. Помощь профессионала в такие моменты — это проявление силы, а не слабости.

У меня нет академических знаний. Но у меня есть кое-что другое. Я была там, где ты сейчас. Я знаю, каково это — сидеть на полу в пустой квартире, смотреть в одну точку и чувствовать, как внутри всё выжжено дотла. Я знаю этот физический вкус боли в груди и страх перед будущим, которое в один миг разлетелось на куски.

Я не буду учить тебя терминам. Я просто возьму тебя за руку и помогу пройти этот путь, потому что сама успешно его прошла.

Введение. Самая темная ночь перед рассветом

Если ты открыла эту книгу, значит, твой привычный мир только что рухнул. Возможно, это случилось вчера, возможно — несколько недель или месяцев назад. Но тебе всё еще чертовски больно. Ты просыпаешься утром, и в первые секунды тебе кажется, что всё это был страшный сон. А потом накатывает реальность. Тяжелая, душная, несправедливая.

Развод — это маленькая смерть. Это гибель твоих планов, твоих надежд, твоего статуса и твоего «долго и счастливо». Самое невыносимое в этом состоянии — хаос в голове. Сегодня ты злишься так, что хочется крушить посуду. Завтра ты скучаешь и винишь во всем только себя. Послезавтра тебя парализует страх: «А вдруг я больше никого не встречу? Вдруг я останусь одна? Как я справлюсь?».

Окружающие, даже самые близкие, часто не знают, как тебе помочь. Они говорят банальности вроде: «Держись», «Время лечит», «Да ладно, найдешь еще лучше!». От этих слов хочется выть, потому что прямо сейчас тебе не нужен «кто-то лучше». Тебе нужно просто перестать задыхаться от боли.

Я написала эту книгу, чтобы стать твоим безопасным пространством. Твоей невидимой подругой, которая не будет осуждать, давать заумные советы или просить «взять себя в руки». С этого момента ты не одна.

Почему именно 30 дней?

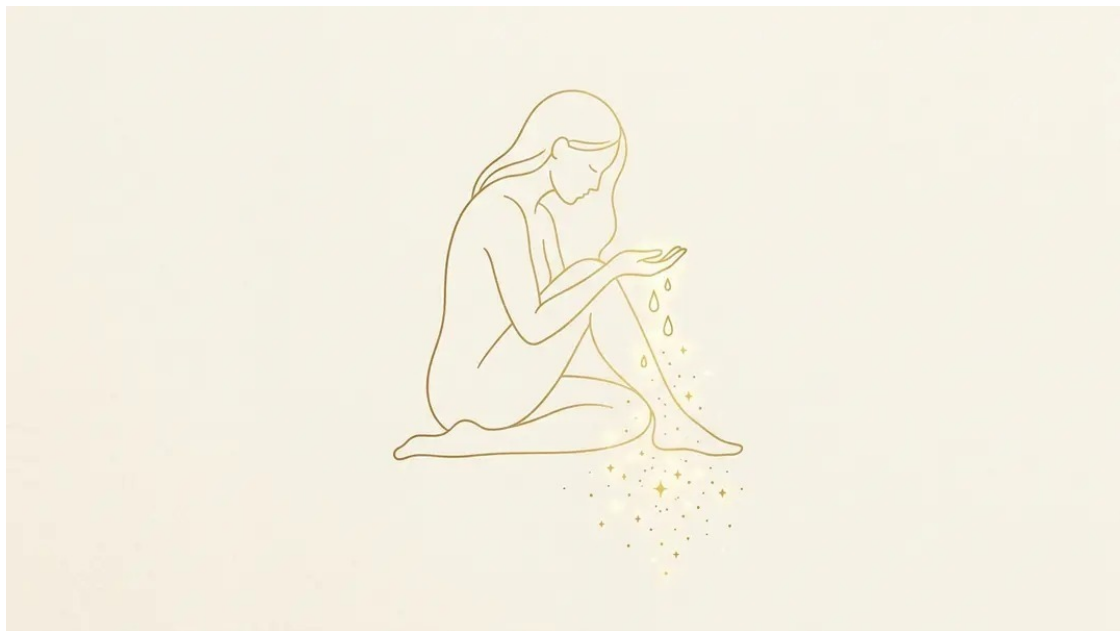
Я не обещаю тебе, что через месяц ты полностью забудешь бывшего мужа и побежишь на свидания, сияя от счастья. Психика работает сложнее. Но я обещаю другое: через 30 дней тебе станет **легче дышать**. Хаос уйдет. Из острой, режущей боли это состояние превратится в тихую грусть, а затем — в чистый лист, на котором ты начнешь писать свою новую, удивительную жизнь.

Мы разобьем этот огромный, пугающий кризис на 30 маленьких, выполнимых шагов. Один день — одна короткая глава и одно простое задание. Тебе не нужно думать о том, что будет через год. Твоя задача — прожить сегодняшний день. И выполнить одно упражнение в своем дневнике.

Прямо сейчас сделай глубокий вдох. Собери остатки сил. Самая темная ночь уже наступила, а это значит, что впереди — рассвет.

Давай сделаем первый шаг. Переверачивай страницу.

ДЕНЬ 1. Легализация боли



Привет. Ну вот мы и на старте. Твой первый день официального марафона. И знаешь, с чего мы начнем? С самого сложного. Мы снимем с тебя невидимые доспехи «сильной женщины».

Прямо сейчас, скорее всего, внутри тебя бушует ядерный взрыв, либо, наоборот, всё сковано ледяным оцепенением. Мозг по кругу крутит последние разговоры, моменты измены или день, когда вы собирали вещи. Тебе может казаться, что этот кошмар происходит не с тобой.

И самое худшее, что ты можешь сейчас сделать — это попытаться «держать лицо».

Вокруг тебя наверняка куча советчиков. Подруги говорят: *«Да ладно тебе, утерла носы и пошла дальше, он тебя не достоин!»*. Мама вздыхает: *«Не плачь, у тебя дети, ты должна быть сильной»*. Коллеги на работе делают вид, что ничего не произошло, и ты изо всех сил натягиваешь фальшивую улыбку, чтобы никто не догадался, как тебе хреново.

Так вот. **С этого секунды — хватит.**

Попытка «быть сильной» прямо сейчас — это самое жестокое преступление против себя. Когда ты заталкиваешь боль глубже, запрещаешь себе плакать и пытаешься казаться бодрой, боль никуда не уходит. Она просто прячется в твоё тело. Она превращается в дикую бессонницу, ком в горле, от которого невозможно глотать, панические атаки, внезапные слезы в супермаркете или проблемы с желудком.

Психика переживает сильнейший шок. Развод по уровню стресса стоит на втором месте после смерти близкого человека. Твой мир разрушен. Так почему же ты требуешь от себя цвести и радоваться?

Сегодня я официально разрешаю тебе:

Быть слабой.

Быть разбитой.

Плакать навзрыд до хрипоты, если хочется.

Не хотеть никого видеть.

Лежать пластом и смотреть в потолок.

Твоя боль сейчас — это не слабость. Это признак того, что твоё сердце живое. Ему нанесли глубокую рану, и ему нужно время, чтобы запечётся. Нельзя заклеить пластырем пере-

лом ноги и сделать вид, что ты можешь бежать марафон. Сначала нужно признать: «Мне больно. Нога сломана». Сегодня мы признаем: «Мне невыносимо больно. Моя семья разрушена».

Просто прими этот факт. Не пытайся прямо сегодня стать счастливой. Твоя задача на сегодня — просто прожить этот день и легализовать свои чувства.

ТВОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Возьми блокнот, который станет твоим дневником на эти 30 дней. Писать рукой на бумаге — это терапия. Когда ты выносишь мысли из головы на лист, они теряют свою разрушительную силу.

Задание 1. Техника «Контейнер для слез» (Выполняется вечером)

Если тебе хочется плакать, но ты держишься — выдели себе на это легальное время.

Уединись, чтобы тебя никто не беспокоил. Закрой дверь в комнату.

Включи самую грустную музыку, которая ассоциируется у тебя с потерей (или пиши в полной тишине).

Заведи будильник на **15 минут**.

В эти 15 минут разреши себе плакать так сильно, как только можешь. Сжимай кулаки, утыкайся в подушку, жалей себя. Выпусти это из тела.

Как только прозвенит будильник — стоп. Иди в ванную, умойся ледяной водой, выпей стакан чистой воды. Скажи себе: *«На сегодня острой боли достаточно. Я выжила»*.

Задание 2. Письменный манифест честности

Ответь в дневнике на 3 вопроса. Пиши первое, что приходит в голову, без цензуры:

Что я чувствую прямо сейчас в теле? (Например: тяжесть в груди, ком в горле, дрожь в руках).

Какая главная эмоция меня сейчас сжигает? (Обида, злость, страх, жалость к себе, опустошение).

Запиши и повтори вслух фразу: «Мне сейчас очень плохо, и это нормально. Я даю себе время отболеть».

Ты сделала первый шаг. Ты признала свою боль, а значит, укротила её первую дикую волну. Спи спокойно, если сможешь. Завтра будет День 2, и мы поставим жесткий барьер между тобой и тем, что причиняет тебе новые раны.

ДЕ

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.