

18+

Нина Соколова

Свобода ошибаться

Нина Соколова
Свобода ошибаться.
От перфекционизма
к свободе: как разрешить
себе ошибаться и расти

*<https://litres.ru/74543678>
ISBN 9785007133432*

Аннотация

«Свобода ошибаться» — финальная книга трилогии. Нина Соколова помогает разрушить культ безупречности: вы научитесь воспринимать ошибку не как крах, а как топливо для роста. В книге — разбор эволюционных корней страха неудачи, развенчание мифа об «идеальном выборе» и практика «Аудит худшего сценария», которая снимает паралич перед решением. Реальные кейсы, техники и рабочие задания помогут вернуть себе право на поправки — и начать жить без оглядки на строгого учителя с красной ручкой.

Содержание

Введение. Культ чистых тетрадей	5
Глава 1. Архитектура стыда: почему мозг видит в ошибке смерть	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Свобода ошибаться От перфекционизма к свободе: как разрешить себе ошибаться и расти

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-3343-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Культ чистых тетрадей

Вспомните свои школьные годы. Начало сентября, вы открываете абсолютно новую, пахнущую типографской краской тетрадь. Её страницы безупречно белые, поля идеально ровные. В этот момент вы даёте себе торжественное обещание: «В этой тетради всё будет по-другому. Ни одной пометки. Никакой грязи. Только идеальный, красивый почерк».

Первые три страницы вы пишете медленно, едва дыша, тщательно вырисовывая каждую букву. Но на четвёртой странице ручка срывается, и в самом центре листа появляется жирная, некрасивая клякса. Внутри мгновенно вспыхивает смесь злости, стыда и разочарования. Тетрадь испорчена. Очарование идеальности разрушено. Хочется вырвать этот лист, а лучше — выбросить всю тетрадь и купить новую, чтобы начать всё сначала.

Психотерапевты называют это «синдромом чистовика». Трагедия в том, что, повзрослев, мы переносим это детское отношение на свою единственную, реальную жизнь.

Мы относимся к своей судьбе как к школьной тетради, где за любую пометку строгий невидимый учитель (в лице общества, родителей, партнёров или наших подписчиков) поставит нам жирную двойку.

— Развод в тридцать лет? Тетрадь испорчена, вырываем лист.

— Заккрытие бизнеса, в который вложены миллионы? По-зорная клякса.

— Смена профессии в сорок лет, когда приходится снова стать робким новичком? Ужасная пометка.

Мы так смертельно боимся сделать неверный шаг, совершить глупость или потерпеть фиаско, что в итоге выбираем самую безопасную, но самую разрушительную стратегию — мы выбираем вообще не жить. Мы замираем в безопасной, предсказуемой, но абсолютно серой рутине. Мы работаем на нелюбимой работе, живём с чужими людьми и годами откладываем свои мечты, потому что там, впереди, нет гарантий. Там есть риск ошибиться.

Моя первая книга, «Эхо внутри», научила вас слышать себя. Вторая, «Анатомия хрупкости», помогла снять железные доспехи и принять свою уязвимость. Эта финальная книга трилогии — «Свобода ошибаться» — станет вашей официальной индульгенцией.

Я написала её для того, чтобы вернуть вам роскошь делать глупости, спотыкаться, падать и не уничтожать себя за это. Мы разберём анатомию нашего страха перед неудачами и переведем ошибку из категории «крах и позор» в категорию «единственный способ эволюции вашей личности».

Пришло время разрешить себе писать с пометками. Переверните страницу.

Предупреждение. Эта книга — не медицинская и не психотерапевтическая помощь. Описанные техники — ин-

струменты самопомощи на основе когнитивно-поведенческих подходов. При депрессии, панических атаках, флешбэках, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом. Если в процессе работы нарастает тревога, появляются панические симптомы — остановите практику и обратитесь к специалисту.

Глава 1. Архитектура стыда: почему мозг видит в ошибке смерть

Когда современный человек совершает социальную ошибку — например, проваливает важную презентацию перед руководством или публично признаёт, что его проект прогорел, — его тело реагирует так, будто на него несётся разъярённый саблезубый тигр. Сердце бешено колотится, к горлу подступает ком, холодеют ладони, а в голове панически бьётся мысль: «Всё кончено. Это крах».

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.