

18+

Валери Виельгорская

**Маленькая
уютная книга
для девочек**

Валери Виельгорская

Маленькая уютная

книга для девочек

<https://litres.ru/74590658>

ISBN 9785007143790

Аннотация

Это действительно маленькая и уютная книга, для взрослых девочек, буквально на пару кружек травяного чая перед сном.

Она поможет тебе расслабиться, задуматься о жизни и разгрузить голову, хотя бы на одну ночь, что бы выспаться, а возможно сможет изменить твою жизнь.

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	11
Глава 3	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Маленькая уютная книга для девочек

Валери Виельгорская

© Валери Виельгорская, 2026

ISBN 978-5-0071-4379-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Маленькая уютная книга для взрослых девочек

Привет. Я — Лера, мне почти 33, и я всё ещё не знаю кем хочу стать когда вырасту.

Это почти правда. Сейчас я нахожусь на перепутье дорог, причем этот процесс в моей жизни цикличен, но каждый раз цикл занимает чуть больше времени.

Давай знакомиться :) Я, думаю, что хочу быть писателем, и у меня даже есть парочка опубликованных романов. Но это не совсем то, что я хотела бы писать. А вот что я хочу писать — это вопрос, который оправдывает первое предложение.

Мои романы — это то, что я раньше называла «туалетным

читивом», не в обиду, ни моим романам, ни другим из этой же серии. Они лёгкие, я люблю их читать пачками один на вечер, когда хочется отвлечься и разгрузить голову.

Эта книга — не роман, не психология и не эзотерика. Я пишу только о том, что сама переживаю или уже пережила, поэтому это не сеанс у психолога, а разговор двух друзей.

Это уютная книга, которая, я надеюсь, поможет тебе. Если у тебя сейчас сложный период в жизни. И сейчас расскажу почему:

За свою жизнь я прочитала великое множество известных и неизвестных книг по психологии, эзотерике и откровенной магии. Прошла кучу марафонов, обещавших исполнение желаний (желания исполнялись, вероятно только у авторов, судя по ценнику), и пришла к некоторым выводам, которыми хочу с тобой поделиться, что бы ты не тратила время и деньги.

Эта уютная книга, не панацея, и кто-то скажет после прочтения, что она «на раз», кто-то влюбится в неё, а кто-то напишет гневный комментарий, что зря потратил своё время. И я готова к этому, теперь готова.

Глава 1

Если тебе захотелось прочесть уютную книгу, вероятно, тебе сейчас тревожно, страшно или ты задолбалась и находишься на перепутье. Я буду рада быть рядом с тобой, и поддержать. Тут не будет текста про успешный успех, будет про жизнь, обычную, моментами скучную, а порой увлекательную.

Но главная мысль — как жить эту взрослую жизнь, когда тебе не дали чёткую инструкцию, а вокруг куча рекламы и ложных мыслей, которые каждый день вливаются в голову через рилсы и таргет.

Начнём, и первое о чём хочу поговорить — это тревожность.

Она мой спутник на протяжении долгого времени, скорее всего всей моей жизни. Меня воспитывали удобной, услужливой и полезной, а воспитали тревожной и целеустремлённой (к сомнительным целям).

В двадцать у меня была чёткая картина того как должна выглядеть жизнь в тридцать:

успешная работа, хорошая должность, я — любящая мать, хозяйственная жена, у меня работающий муж (желательно не пьющий), дом, машина, отпуск на море раз в год.

И я шла к цели: высшее образование, работа в банке, парни из которых я пыталась слепить хороших мужей, участок на котором в идеале, когда я заработаю много-много денег будет построен дом мечты (картинка для визуализации была распечатана и весела в красном углу почти десять лет).

В какой-то момент я задолбалась: уволилась, заболела на фоне стресса, деньги из подушки кончились, новой работы ещё не было, зато тревожность привела свою подругу — депрессию.

Если у тебя сейчас похожий период жизни, читай дальше, переживём его вместе.

Лёжа с температурой в постели, я стала размышлять обо всех своих проблемах, тревожка не давала мне поспать даже больной, я крутила мысли: где взять деньги? Как платить ипотеку? Почему я такая ничтожная, что бы вместо того, что бы искать работу я лежу?

Почему я лежу?

Потому что устала, потому что последние пять лет я старалась на максималках, бежала с грузом тревожности, торопясь не успеть.

Не успеть что?

Не успеть сделать всё правильно по списку: дом, карьера,

семья и т. д.и т. п.

А тебе это надо? — вот мы и дошли до одного из важных вопросов. Остановись, глубоко вдохни и выдохни. И спроси себя: «Тебе это надо?»

Эти цели были навязаны деспотичной бабушкой, замученной рутиной мамой, успешной одноклассницей, за которой ты в тайне следишь, красивыми картинками из пинтереста, идеальными хозяйками из рилсов, и бог знает чем ещё.

Остановись. Подумай. Выдохни ещё раз. Посмотри на свою тревожку, которая мучает тебя бесконечным списком целей. Посмотри на неё, она не твоя. Её тебе ещё в детстве привели за ручку, и питали все эти годы, до такой степени, что сейчас она разрослась до невероятных размеров, сидит у тебя на шее, а ты её пытаешься тащить дальше. Не нужно.

Скажу, честно и сразу, бросить её будет трудно. Она липкими лапками будет цепляться до последнего и шептать тебе: «Ты не успела, ты не так хороша, у других уже вон что, а у тебя?» И бросать её с помощью методов ФСБ, таблеток или других допингов — бесполезно, будет краткосрочный эффект, после которого она вернётся отдохнувшая и пожирневшая.

Будем с ней сражаться другим путём:

Сколько бы тебе не было лет, обернись назад. На пять, десять лет назад. Ты стала лучше, в любом случае ты стала лучше, мудрее, опытнее. Ты многое прошла на ура, пережила разное и смогла выжить — это же замечательно! Тот путь который ты уже прошла был тернист, но и прекрасен. Ты многому научилась, многое поняла, добилась в чём-то успеха, даже если он оказался не под твои потребности. Это даже круче, ты справилась с задачей, которая изначально не была заточена под тебя. Ты молодец!

И даже если сейчас ты тревожишься за завтрашний день, то посмотри на пройденный путь, вспомни как ты уже тревожилась по этому же самому поводу, но справилась. И сможешь справляться дальше.

Попробуй расслабиться, почувствуй, куда тебя ведёт течение жизни. Не туда, куда ты пытаешься отчаянно грести, а куда тебя действительно нужно плыть.

Дальше по тексту не будет эзотерического промывая мозгов, хотя это можно пихнуть и в эзотерику, и в психологию и религию:

Из всех прочитанных мою книг, аффирмаций и марафонов, я вынесла важную вещь:

Когда ты расслабляешься и даёшь жизни/вселенной/судь-

бе/карме или самому Господу (нужное подчеркнуть) себя вести, то результат получается лучше, чем если ты будешь лбом пробивать стену которая не для тебя.

И нет, после того, как у тебя получится расслабиться, куда не произойдёт. Но его не произойдёт ни после кучи ма-рафонов, ни после тысячи заданий из умных книжек. Но если ты расслабишься, остановишься, отпустишь ситуацию уй-ти вместе с тревожностью, выдохнешь и просто посмотришь вокруг, то увидишь множество знаков и сможешь почувство-вать своё течение. Но будет страшно.

Глава 2

Страх, он приходит после тревожности, а иногда и вместе с ней. Страх начать заново. Страх завтрашнего дня. Страх не вывезти всё одной. Страх. Страх. Страх.

Что бы бороться с ним, мы так же посмотрим назад. Помнишь, как было страшно сдавать экзамен? Страшно было идти на собеседование и на первый рабочий день. Любая ситуация, когда тебе было страшно, но ты справилась. Экзамен был успешно сдан, а если и нет, то жизнь продолжилась и в итоге ни чего страшного не произошло. Работа стала любимой, пусть даже на какое-то время, или не понравилась тебе вообще. Коллеги оказались тупыми, а начальник абьюзером, и весь страх потерял смысл. В любом случае и при любом исходе, страх был напрасным.

Страх надо принять, прожить его в своей голове. Смириться, что что-то может пойти не так и снова выдохнуть. А после продумать план действий при худшем исходе. (Этот трюк так же убирает липкие лапки тревожки).

А ещё помнить — худшего исхода на самом деле нет, всё всегда работает в твою пользу. Если эту фразу вытатуировать в своём мозгу, то поверь, ты будешь чувствовать себя в без-

опасности. Почти всегда.

Когда мне было лет двадцать, я использовала другую фразу, которая отлично работала: «По**й». Что-то идёт не так — да и по**й. Она тоже работает, но после тридцати, уже не кажется такой экологичной, да и когда у тебя ипотека, финансовые обязанности, здоровье шалит — уже не по**й, а вот слова: «всё всегда работает в мою пользу» — это да. Это уже гораздо лучше.

Не взяли на работу мечты — значит это не та работа, и всё всегда работает в мою пользу.

Заболела и не можешь поехать на запланированный отдых — значит так надо. Время отдохнуть по другому, с чашкой мятного чая и под любимый сериал. Ведь всё всегда работает в твою пользу.

И так же с хорошим, что бы закрепить результат. Даже в мелочах.

Нашла классное платье по акции, это потому что всё всегда работает в мою пользу.

Автобус пришёл вовремя, и почти пустой — потому что всё работает в мою пользу.

И чем чаще ты будешь себе повторять эту фразу, тем ча-

ще будешь убеждаться, что так и есть. В ней правда есть и смысл, и волшебство помогающие от страха и тревожности. Проверила на себе, огромное количество раз;)

Глава 3

Что же дальше?

А дальше будет важная мысль. Поэтому давай нальём травяного чая, и устроимся по удобнее.

Когда ты отбросила стах и почти справилась с тревожностью, подумай, чего тебе сейчас не хватает для счастливой жизни?

Только не отвечай сразу же — денег. У них своя магия, и даже когда ты выйдешь на космические доходы (что бывает не с каждым, и вряд ли произойдёт после прочтения книги), их всё равно не будет хватать.

Как бы избито сейчас не прозвучало, счастье не в деньгах. Да, на них многое можно купить. Но нужно ли тебе это многое для счастья?

Не буду спросить, что после бесконечного листания ленты, кажется, что счастье — это жизнь успешных людей. Кажется, что вот оно — куча денег, и отдых на Мальдивах. Но давай вернёмся в реальность. В ленте и на картинках навязанное счастье, ради которого мы можем вставать каждое утро на ненавистную работу, что бы купить очередную вещь,

которая обещает сделать твою жизнь счастливее по словам из рекламы.

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.