

Леся Шу
**Сила Пустоты: Как перестать
спасать всех и начать жить**



**Как
перестанут
быть удобной
и начатъ
жить**

Леся Шу

**Сила Пустоты: Как перестать
спасать всех и начать жить**

«Автор»

2026

Шу Л.

Сила Пустоты: Как перестать спасать всех и начать жить /
Л. Шу — «Автор», 2026

Право на нет. Как перестать быть удобной и начать жить. Вы соглашались, а внутри кричало: «Нет»? Спасали других, а потом лежали без сил? Боялись отказать, думая, что вас разлюбят? Эта книга — для тех, кто устал быть удобным. Для тех, кто годами жил чужой жизнью: решал проблемы мужа, выслушивал подруг в три часа ночи, тянул работу, семью, маму, свекровь. Автор — практикующий психолог — не учит быть стервой. Он помогает вернуть себе себя. Внутри: тест «Насколько вы удобный?», 30-дневный план «Перезагрузка», техники отказа без вины, практика «Возврат ответственности», реальные истории. Книга не обещает, что будет легко. Но после неё вы не сможете жить по-старому. Читайте, если устали, всё время всем должны, не помните, когда делали что-то для себя, хотите говорить «нет» без вины. Не читайте, если нравится быть спасателем, ищете волшебную таблетку, не готовы к честному разговору. Первая книга серии. Дальше — «Я не железная» и «Деньги на ветер».

© Шу Л., 2026

© Автор, 2026

Леся Шу
Сила Пустоты: Как перестать
спасать всех и начать жить

Глава 1

Глава 1. Вы не обязаны быть удобной

2:47

Телефон снова вибрирует. Марина лежит в темноте, уставившись в потолок. Рядом сопит муж. На экране — сообщение от подруги: «Ты не спишь? Мне очень плохо. Он опять...» Марина вздыхает. Внутри всё сжимается. Завтра вставать в семь. Она должна быть бодрой, потому что у неё встреча с клиентом, потом отвезти маму к врачу, потом заехать к свекрови. Но подруге плохо. И Марина пишет: «Конечно, расскажи». Палец дрожит. Она ненавидит себя за это «конечно». Но ещё больше она боится, что если откажет, то её перестанут любить.

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.