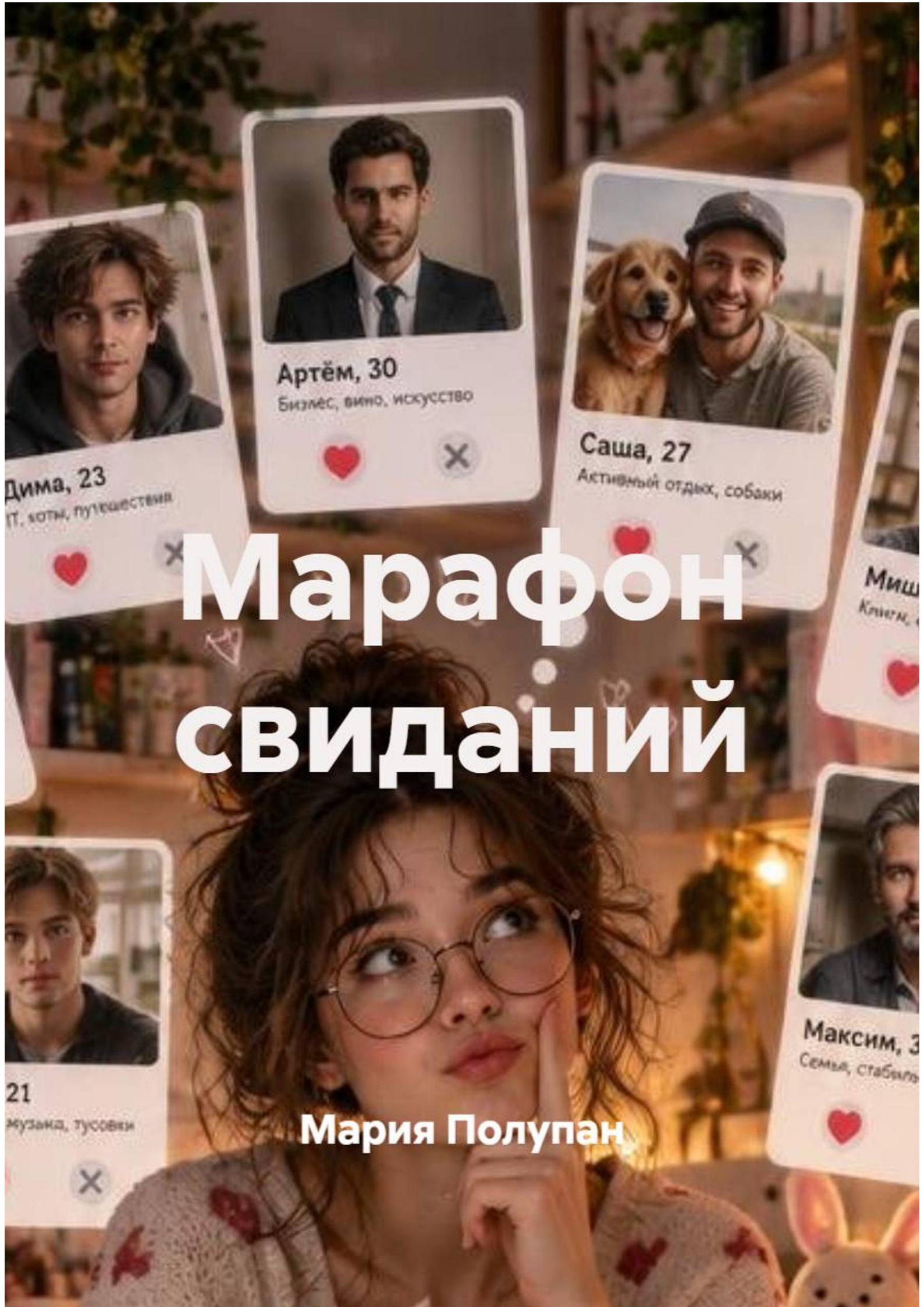




Марафон свиданий

Мария Полупан

Мария Полупан

Марафон свиданий

«Автор»

2026

Полупан М.

Марафон свиданий / М. Полупан — «Автор», 2026

Как найти своего человека, если у тебя завышенные требования? Эти требования завышены в целом к себе и к окружающим. Как опустить планку и расслабиться? Начнем историю того, как я буду искать своего человека и себя, или увлекательные истории свиданий.

© Полупан М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Мария Полупан

Марафон свиданий

Пролог

Я очень люблю позднее утро. Это когда просыпаешься неспешно, когда хочешь, идешь, делаешь себе свой любимый кофе и неспешно наслаждаешься умиротворением происходящего, а под боком еще сидит любимая кошка. Что может быть лучше? Вот листаешь блогеров, разных коучей, психологов, знакомых и друзей, где каждый максимально весь такой мотивированный делает тьму дел, начиная с утренних пробежек и разных занятий, — и думаешь: а зачем оно надо? Неужели всё, что они делают, приносит им удовольствие? Не могут же люди делать что-то настолько затрачивающее силы и жизнь ради какого-то статуса, ради... даже не знаю, ради чего еще можно себя так заставлять. Да, это мои такие размышления за кофе...

В целом я люблю спорт и сама им занимаюсь: пробежки и фитнес. Но я делаю это в удовольствие и для себя любимой.

И в этом контексте я часто думаю о поиске «своего» человека. Глядя на то, как сегодня устроены свидания, невольно ловишь себя на мысли, что и здесь поселился тот же культ эффективности. Приложения для знакомств превратились в бесконечную ленту безжизненных персонажей: свайп влево, свайп вправо, быстрые встречи, где люди оценивают друг друга как проекты — по списку достижений, уровню дохода и «успешности».

Кажется, что сама магия узнавания другого человека — медленная, неспешная, похожая на то самое позднее утро — безвозвратно теряется. Мы разучились просто сидеть рядом, молчать, чувствовать другого, не пытаясь сразу «просканировать» его на предмет полезности или соответствия стандартам.

Иногда я спрашиваю себя: а как искать того, с кем захочется разделить это самое неспешное утро, не превращая процесс поиска в еще одну «рутину»? Ведь свидания часто превращаются в бесконечный марафон, где ты должен быть «лучшей версией себя», чтобы понравиться и зацепить. Но мне не хочется быть «версией». Мне хочется быть собой — той, которая любит ленивое утро, которая занимается спортом для радости, а не для статуса и фоточки в зеркало, и которая иногда бывает нелепой или уставшей. А еще я люблю кофе без сахара, сладости и много разных вкусных ароматов духов, шерсть на одежде от своей любимой кошки и еще очень много всего другого, что делает меня живой и главное - мной.

Наверное, настоящий «свой» человек — это тот, кто не будет требовать от тебя бежать в пять утра на пробежку, чтобы соответствовать его картинке или статусу правильной девушки. Это тот, кто придет к тебе в это позднее утро, возьмет вторую чашку кофе и просто сядет рядом, не нарушая тишину, а дополняя её.

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.